Das Magazin exklusiv aus Ihrer Guten Tag Apotheke

Bezahlt von Ihrer Apotheke | **Mai 2026**

Guten Tag® Apotheke

Mein Tag

TV-PROGRAMM FÜR MAI

RÄTSELSPASS UND REISE-GEWINNSPIEL

Wenn das Kind in die Klinik muss
Die wichtigsten Fragen und Antworten

Auf dünnen Sohlen
So gesund sind Barfußschuhe

Familienplanung
Wie sicher sind Verhütungspflaster?

„ICH lach MICH ~~TOT~~" gesund!

apotheken prospekte

JETZT AUCH DIGITAL

Angebotsartikel anklicken und bei **Ihrer Apotheke** bestellen.

Einfach **QR-Code** scannen und jeden Monat die aktuellen Angebote **Ihrer Apotheke** finden.

apotheken-prospekte.de

stock.adobe.com / Gustavo Comunello

Liebe Leserinnen und Leser,

es war kühler als gedacht heute! Frühling ist jedenfalls anders. Dabei sah es aus dem Wohnzimmerfenster so aus, als wäre die dünne Jacke völlig ausreichend. Aber dann war es draußen doch recht windig und gar nicht mehr so sonnig und warm. Jetzt sind wir froh, dass wir wieder im Haus sind und uns aufwärmen können.

Warum tun wir uns das freiwillig an? Warum gehen wir bei Wind und Wetter, bei Regen und Schnee, bei Kälte und Sturm nach draußen und drehen eine Runde? Und das auch noch mehrmals täglich!? Einfache Antwort: Der Hund ist schuld. Dem Hund ist das Wetter egal, er will raus und sich bewegen. Ein Haustier, das ist eine Verpflichtung und Verantwortung, da kann man nicht im Warmen und Trockenen bleiben, nur weil einem das Wetter nicht passt. Aber ja, wir geben es zu, manchmal könnten wir gut auf diese Outdoor-Abenteuer verzichten. Doch dann machen wir uns wieder klar, dass wir selbst bei schlechtem Wetter davon profitieren, mit dem Hund Gassi zu gehen. Wir tun etwas für unsere Gesundheit, bleiben diszipliniert und haben immer wieder unverhofft nette Begegnungen, schöne Gespräche oder auch einfach nur die Ruhe für uns. Und der Hund ist nicht nur unser Gesundheitsmanager, sondern er vermittelt auch Lebensfreude und gute Laune. Meistens jedenfalls.

Um dies erleben zu können, brauchen Sie gar nicht unbedingt ein eigenes Haustier zu besitzen. Vielleicht kennen Sie einen Nachbarn, der sich freuen würden, wenn mittags jemand den Hundespaziergang übernehmen könnte. Einem anderen, der am Wochenende verreist, täten Sie einen Gefallen, wenn Sie nach dem Rechten schauen und ein, zwei Stunden mit der Katze verbringen würden. Solche tollen Begegnungen mit Tieren können wir auch haben, wenn wir nur einmal in der Woche der Freundin mit dem Hund helfen, die Katzenbabys besuchen, im Pferdestall in der Nachbarschaft die Ponys putzen, die Meerschweinchen der Nichte in den Ferien betreuen... Trauen Sie sich, es wird Ihnen guttun. Versprochen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihren tierischen Begegnungen und den Menschen, die dazu gehören!

Erik Sellinger
ist Apotheker und Inhaber der Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt in Krefeld, der Pluspunkt Apotheke im Center Limbecker Platz in Essen sowie der Pluspunkt Apotheke im City Point in Bochum

Katja Sellinger
ist Apothekerin in der Pluspunkt Apotheke im Schwanenmarkt in Krefeld

Für Fragen oder Anregungen schreiben Sie uns gerne an:
info@mein-tag.de

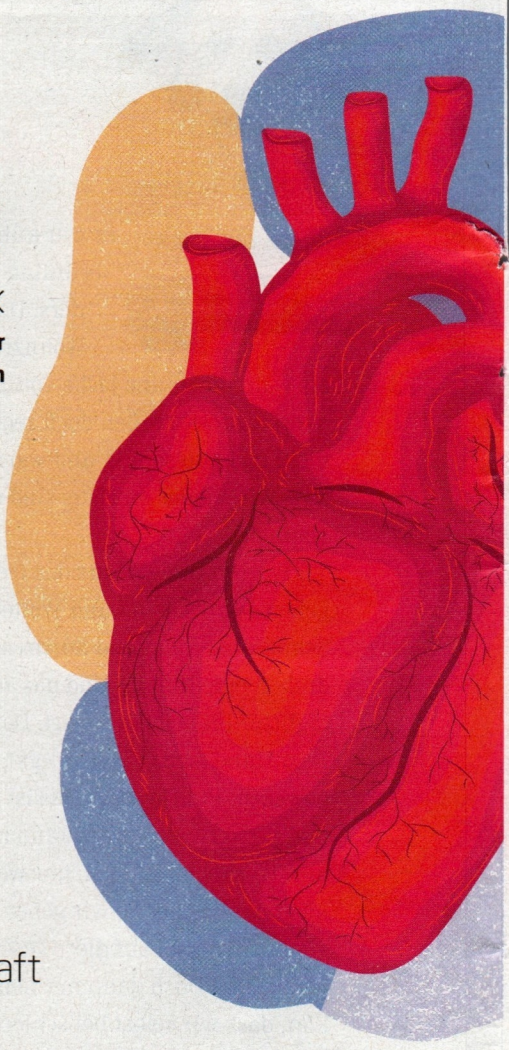
Fotos Titel: stock.adobe.com / New Africa / Atstock Productions // Foto Editorial: stock.adobe.com / Eric Isselée

Inhalt

Mai 2026

12
Bluthochdruck
Was Sie darüber wissen sollten

08
Öfter herzhaft lachen
Tipps für mehr Lebensfreude



RÄTSELN & KURZURLAUB GEWINNEN
S. 24

Fotos: stock.adobe.com / Cookie Studio / ornamen / axis213 / Natallia / Grave passenger

14
Krampfadern & Co.
So helfen Kompressionsstrümpfe

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Lachen für die Gesundheit und mehr Lebensfreude**

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Scheidentrockenheit, Scheidenpilz und Bakterieller Vaginose?

MEINE MEDIZIN

12 **Welthypertonietag**
Mit Hochdruck gegen Bluthochdruck

14 **Was tun bei Krampfadern und Co.?**
Wie Kompressionsstrümpfe helfen

16 **Was ist eigentlich...**
... eine Sarkopenie?

MEINE BALANCE

18 **Familienplanung**
Wie sicher sind Verhütungspflaster?

20 **Auf dünnen Sohlen**
So gesund sind Barfußschuhe

MEINE FAMILIE

22 **Wenn das Kind ins Krankenhaus muss**
Die wichtigsten Fragen und Antworten

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

27 Fernsehen im Mai

News im

Mai

Haferflocken gegen hohen Cholesterinspiegel

Eine kurzzeitige Haferkur scheint den Cholesterinspiegel überraschend stark senken zu können. In diese Richtung deutet eine neuere Studie der Universität Bonn. Die Versuchspersonen litten am metabolischem Syndrom - einer Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten. Die Teilnehmer ernährten sich zwei Tage dreimal täglich ausschließlich von Haferflocken, die sie zuvor in Wasser aufgekocht hatten. Sie durften die Mahlzeiten lediglich mit etwas Obst oder Gemüse verfeinern. Sie aßen an beiden Tagen jeweils 300 Gramm Haferflocken und nahmen dabei nur gut die Hälfte der Kalorien zu sich wie normalerweise. Gegenüber einer Kontrollgruppe verbesserten sich ihre Cholesterinwerte daraufhin deutlich. Selbst nach sechs Wochen ließ sich dieser Effekt noch nachweisen.

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass seit 1974 mehr als 150 Millionen Menschenleben durch Impfungen gerettet worden sind? Das geht aus einer Schweizer Studie hervor, die 2024 im Fachmagazin „The Lancet" veröffentlicht worden ist.

Künstliche Intelligenz sagt Erfolg von **Hüft-OPs** voraus

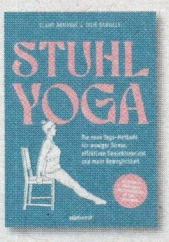
Rund 200 000 Menschen bekamen 2024 in Deutschland künstliche Hüftgelenke. Damit gehört diese Operation zu den häufigsten orthopädischen Eingriffen in deutschen Kliniken. Doch die betroffenen Patientinnen und Patienten reagieren auf den Einsatz einer Hüfttotalendoprothese unterschiedlich, was Beweglichkeit und Schmerzfreiheit betrifft. Wissenschaftler vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT) haben nun ein KI-Modell entwickelt, mit dem sich voraussagen lässt, welche Patientinnen und Patienten von einer Operation besonders profitieren werden. Außerdem erlaubt die Analyse der Gangbiomechanik vor der OP, die Rehabilitation individuell anzupassen. „Dies ist ein Schritt hin zur personalisierten Medizin", freut sich Dr. Bernd J. Stetter, Leiter der Forschungsgruppe Muskuloskelettale Gesundheit und Technologie am IfSS des KIT.

Fotos: stock.adobe.com / royyimzy / janvier / korkeng / TheWaterMeloonProjec / Halfpoint

„Nehmen wir doch die **Treppe**..."

Bewegung hält fit und gesund. Das weiß jeder. Doch viele schaffen es nicht, die empfohlenen 10.000 oder 7.500 Schritte pro Tag zu gehen. Da kommt eine amerikanische Studie gelegen, die zwar bereits aus dem Jahr 2023 stammt, aber hier noch einmal ausdrücklich erwähnt werden soll. Danach nämlich hat Treppensteigen für die Herzgesundheit einen vergleichbaren Effekt wie das Gehen. Bereits das Erklimmen von 50 Treppenstufen pro Tag hat in einer Studiengruppe von 450.000 Teilnehmern das Risiko für bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent gesenkt. Die 50 Treppenstufen müssen übrigens nicht am Stück, sondern können auch „in Etappen" zurückgelegt werden, etwa fünf Mal zehn Stufen.

Buch des Monats



Einen Stuhl hat fast jeder und mehr braucht es nicht, um die zahlreichen Übungen zu machen, die in dem Buch **„Stuhl-Yoga"** der beiden Yoga-Lehrerinnen Claire Armange und Julie Banville vorgestellt werden. Diese Übungen sollen nicht nur die Beweglichkeit und körperliche Fitness befördern, sondern auch gut gegen Stress und andere psychische Belastungen sein, sich positiv auf den Schlaf und die Verdauung auswirken und auch beim Abnehmen helfen. Außerdem bekommt der Leser in dem Buch eine Einführung in die Vorzüge des Yoga insgesamt, es eignet sich also vor allem für Menschen, die sich bisher noch gar nicht mit dem Thema befasst haben. Das Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat 256 Seiten und kostet 20 Euro.

Aufgeschnappt

„Lesen ist gesund, ja sogar eine enorm lebensverlängernde Tätigkeit. Einer Studie der Universität Michigan zufolge hält Lesen tatsächlich fit. Nämlich geistig fit. Und das schlägt sich in unserer Lebenserwartung nieder. Sage und schreibe 20 Prozent länger leben Viellesende im Vergleich zu Nichtlesern (...). Dieser lebensverlängernde Effekt tritt nur beim Bücherlesen auf, nicht beim Lesen von Zeitungen oder Magazinen oder beim Surfen im Netz. Das sogenannte ‚deep reading' reduziert Stress, regt unsere Fantasie und Imagination an, trainiert unsere kognitiven Fähigkeiten und unsere Hirntätigkeit. Unterm Strich führt dies bei Viellesern, die sich länger als dreieinhalb Stunden in der Woche in Bücher vertiefen, zu einer gesteigerten Lebenserwartung von erstaunlichen 23 Monaten."

Denis Scheck,
Literaturkritiker
(Quelle:Focus 42/25)

„ALWAYS LAUGH WHEN YOU CAN. IT IS CHEAP MEDICINE."
Lord Byron, britischer Dichter

LACHEN

FÜR DIE **GESUNDHEIT** UND MEHR **LEBENSFREUDE!**

Dass Lachen gesund ist, hat sich ja inzwischen herumgesprochen. Aber was heißt das für die Praxis? Was kann man konkret tun, damit man öfter lacht? Vor allem dann, wenn man ansonsten nicht viel zu lachen hat? Soll man sich ein Witze-Buch kaufen? Alte Filme mit dem französischen Komiker Louis de Funès schauen? Kurz und gut: Wie schaffen wir es, wieder mehr lachen?

Die bewährteste und verlässlichste Methode, jemanden zum Lachen zu bringen, ist noch immer, ihm oder ihr einen guten Witz zu erzählen. „Wenn ich lachen soll, muss mir schon jemand einen Witz erzählen", soll der Psychiater und Begründer der Logotherapie Viktor Frankl gesagt haben.

ALSO VERSUCHEN WIR ES MAL. KENNEN SIE DEN?

Das Ehepaar fährt in den Urlaub. Vor dem Verlassen des Hauses schaltet der Mann das Licht im Wohnzimmer ein. „Warum machst du das?" fragt die Frau. „Na, wegen der Einbrecher", antwortet ihr Mann. Darauf die Frau: „Haben die denn keine Taschenlampen?"

Und, haben Sie gelacht? Vermutlich nicht. Vielleicht ein wenig geschmunzelt. Die Sache mit den Witzen ist nämlich die: Sie funktionieren schlecht, wenn man alleine in seinem Kämmerlein sitzt. Es kommt nur ganz selten vor, dass jemand laut lacht, wenn er allein in einem Buch oder einer Zeitschrift einen Witz liest. Derselbe Witz, von einem Freund oder einer Bekannten im persönlichen Gespräch erzählt, würde womöglich dazu führen, dass man sich ausschüttet vor Lachen. Ähnlich ist es, wenn man sich allein einen lustigen Film (Mr. Bean, Luis de Funès etc.) oder die Übertragung eines Kabarett- oder Comedy-Programms im Fernsehen ansieht. Das Lachen kommt einfach nicht so richtig in Schwung. Ganz anders sieht es aus, wenn man sich in einer Gemeinschaft befindet, und dafür reicht oftmals schon eine zweite Person. Witze, die einem allein nicht einmal ein müdes Lächeln abringen, bringen einen in Gemeinschaft mit anderen dazu, sich vor Lachen auf die Schenkel zu klopfen.

Warum ist das so? Weil Lachen zum guten Teil eine soziale Interaktion ist. Lachen ist ansteckend. Sicher haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Sie lachen mussten, einfach weil Ihr Gegenüber gelacht hat. Es ist ein ähnlicher Effekt wie beim Gähnen. Sie kennen – wenn Sie nicht selbst dabei waren, so dann doch aus TV-Übertragungen – die Shows der großen deutschen Humoristen und Comedians von Heinz Erhardt über Otto Waalkes bis Jürgen von der Lippe, Hape Kerkeling und Mario Barth: Die Menschen im Publikum haben Tränen in den Augen vor Lachen. Denselben Effekt erfährt der einsame Zuschauer am Fernsehgerät eher selten.

Der wesentliche Tipp an dieser Stelle daher für alle, die gerne öfter herzhaft lachen möchten: Schaffen Sie die entsprechenden Gelegenheiten. Suchen Sie die Gemeinschaft mit Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Schauen Sie sich lustige Filme nicht allein im Wohnzimmer an, sondern gehen Sie ins Kino. Übertragungen von Kabarett-Programmen oder Comedy-Shows sind im heimischen TV-Gerät nur halb so lustig, es sei denn, Sie machen sich einen fröhlichen Fernsehabend mit Gleichgesinnten. Eine gute Idee ist auch die Gründung eines „Lach-Clubs" oder einer „Gemeinschaft fröhlicher Menschen", die sich regelmäßig treffen und sich Witze erzählen. Jeder Teilnehmer bringt zu jedem Treffen zum Beispiel drei Witze mit, die ihm besonders gut gefallen und dann wird gemeinsam abgelacht.

KENNEN SIE DEN „WITZEWANDERWEG"?

Um gleichzeitig Bein- und Lachmuskeln in Bewegung zu bekommen, hatte der Kabarettist Oliver Tissot die Idee, rund um die Stadt Rohr in Mittelfranken auf einer Strecke von etwa 12 km 20 lustige Stationen mit interaktiven Witzetafeln zu platzieren. Thematisch greifen die Witze Themen aus der Region auf: Kultur, Landwirtschaft, Kulinarisches, Sport, etc.. Es ist ein Spaß für die ganze Familie. Der WitzeWanderWeg geht, beginnend am Dorfplatz in Rohr, ohne große Steigungen durch Felder, Wälder, an Wiesen und Ortschaften vorbei. An vier Gasthäusern gibt es Einkehrmöglichkeiten. Weitere Infos: **www.witzewanderweg.de**

„HUMOR KANN MAN LERNEN"

Lachen ist gut und gesund. Besser und gesünder ist eine grundsätzliche heitere Einstellung der Welt und dem Leben gegenüber. Wir reden von Humor. Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht. Oder wie der großartige Humorist Karl Valentin einst sagte: „Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische." Und sein Schriftsteller-Kollege Ernst Penzoldt ergänzte: „Humor ist die Fähigkeit, heiter zu bleiben, wenn es ernst wird."

Das Gute ist: Humor ist keine Charaktereigenschaft, die man entweder hat oder nicht. Humor kann man lernen. Schon in seinem 1985 erschienen Buch „Heilkraft des Humors" schrieb der Psychologe und Pionier der deutschen Humor-Forschung Dr. Michael Titze: „Humor ist grundsätzlich erlernbar, will aber auch trainiert werden, wenn er zum festen Bestandteil der eigenen Lebenshaltung werden soll." Tietze hat zahlreiche Bücher zur „heilenden Kraft des Lachens" und zur „Kunst humorvoller Selbstbehauptung" geschrieben. Er ist zudem Gründungsvorsitzender des Vereins „HumorCare" (www.humorcare.de), dessen Ziel darin besteht, „Menschen eine humorvolle Haltung zu den Widersprüchlichkeiten des Lebens zu vermitteln". Dazu bietet der Verein Privatleuten, aber auch Firmen Humortrainings an bzw. stellt den Kontakt zu spezialisierten Humortrainern her. Ziel dieser zumeist mehrwöchigen Trainings ist es nicht zuletzt, die „Erheiterbarkeit" (Tietze) des Menschen zu steigern. Interessenten können sich auch selbst zum Humortrainer fortbilden lassen. Inzwischen sind in Deutschland eine ganze Reihe von Humortrainern tätig. Vielleicht auch in Ihrer Nähe – einfach mal den Begriff „Humortrainer" oder „Humortraining" in Ihrer Internet-Suchmaschine eingeben.

Die Humortrainings scheinen zu wirken. In einem auf der Homepage der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) veröffentlichten Podcasts schildert der Kardiologe Prof. Dr. Peter Ong vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart die äußerst positiven Auswirkungen eines siebenwöchigen Humortrainings auf die physische und psychische Gesundheit von Herzpatienten in seiner Klinik.

DARUM IST LACHEN SO GESUND

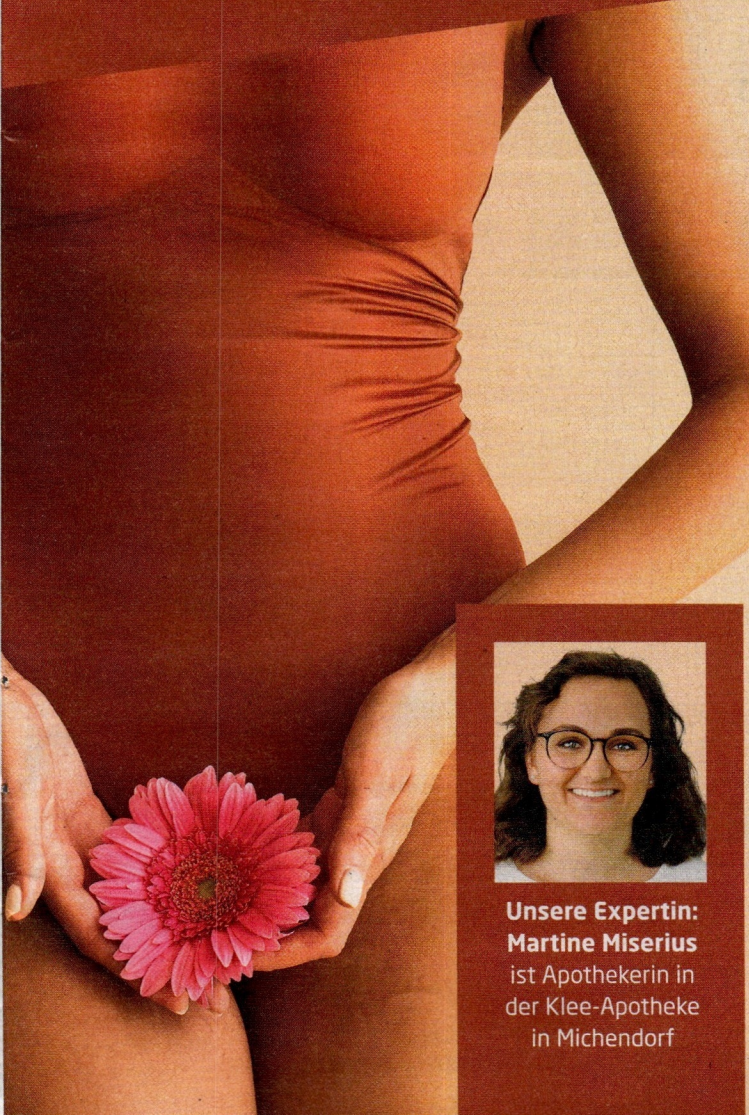
Die Deutsche Herzstiftung möchte gerne, dass die Menschen öfter herzhaft lachen. Denn Lachen ist „Medizin fürs Herz" schreibt sie auf ihrer Homepage herzstiftung.de. In einem dort veröffentlichten Podcast erläutert Prof. Dr. Peter Ong vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart die positiven Wirkungen des Lachens auf die Gesundheit und geht auch auf etwaige Nebenwirkungen ein. Unter anderem schildert Ong die äußerst positiven Auswirkungen eines siebenwöchigen Humortrainings auf Herzpatienten in seiner Klinik. Interessant sind auch diese Fakten: In einer groß angelegten Studie mit rund 21.000 Männern und Frauen im Alter von mindestens 65 Jahren erhoben japanische Wissenschaftler, wie häufig die Teilnehmer im Laufe ihres Alltags lachten. Dabei wurde deutlich, dass diejenigen, die mehrmals täglich lachten, weniger Herzerkrankungen oder Schlaganfälle aufzeigten als jene, die selten oder nur gelegentlich lachten. US-Forscher von der University of Maryland haben herausgefunden, dass Lachen die Durchblutung verbessert und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Lustige Filmszenen verbesserten den Blutfluss bei 19 von 20 Teilnehmern – und zwar um 50 Prozent. Gewaltszenen hingegen verminderten bei 14 der 20 Teilnehmern den Blutfluss um die Hälfte. Forscher der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder zeigten einer Gruppe erwachsener Versuchsteilnehmer humorvolle Videos und stellten fest: Während des Lachens reduzierte sich bei allen Teilnehmern die Herzrate um durchschnittlich 7,6 Schläge pro Minute. Danach stieg die Herzrate wieder, blieb jedoch etwa drei Schläge unterhalb des Ausgangswerts. Und: Die Atmung wird effizienter, das Entzündungsrisiko sinkt.

Fotos: stock.adobe.com / Jacob Lund / Velista production

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

Was hilft bei SCHEIDENTROCKENHEIT, SCHEIDENPILZ UND BAKTERIELLER VAGINOSE?

Oft betrifft die Scheidentrockenheit Frauen in der Zeit der Peri- und Postmenopause, also ab circa 40 Jahren. Diese Zeit geht mit hormonellen Veränderungen einher - die Spiegel der Sexualhormone sinken. Vor allem die Östrogene haben einen besonders großen Einfluss auf die Beschaffenheit der Vagina. Sie sorgen dafür, dass die Schleimhaut immer optimal durchblutet und gut mit Feuchtigkeit versorgt ist. Fehlt nun Östrogen, schrumpfen die Schleimhautzellen und können ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen. Die Folge: Scheidentrockenheit, die sich durch Jucken, Brennen und Schmerzen bemerkbar machen kann.



Unsere Expertin: Martine Miserius ist Apothekerin in der Klee-Apotheke in Michendorf

UND NUN?

Sprechen Sie darüber mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Sie oder er kann zum Beispiel eine Salbe mit einem Östrogen verordnen. Diese wird anfangs täglich, später dann nur noch zwei bis Mal wöchentlich angewendet. Das Präparat wirkt nur an Ort und Stelle und behandelt so die Ursache.

Ist die Scheidentrockenheit nicht zu stark ausgeprägt, können auch (hormonfreie) Produkte aus der Apotheke Linderung verschaffen. Diese gibt es als Gele, feuchtigkeitsspende Cremes oder Vaginalzäpfchen. Einige Produkte enthalten auch weitere zumeist pflanzliche Wirkstoffe wie Kamille oder Thymian, die zusätzlich noch wundheilungsfördernd bei kleineren Verletzungen wirken. Viele dieser Cremes eignen sich auch als Gleitgel bei Geschlechtsverkehr.

BAKTERIELLE FEHLBESIEDLUNG

Natürlicherweise ist die Vaginalschleimhaut mit Laktobazillen besiedelt, die für einen sauren pH sorgen. Kommt es nun zu hormonellen Veränderungen z.B. in der Lebensmitte, Schwangerschaft, durch Einnahme von Medikamenten oder ist das Immunsystem geschwächt, nimmt häufig auch die Zahl der Laktobazillen ab. Das Milieu verändert sich und es können andere Bakterien und Pilze einwandern. Auch eine exzessive und falsche Intimhygiene kann zu einer Milieuverschiebung führen. Daher ist es wichtig, nur Waschlotionen zu verwenden, die extra für den Intimbereich ausgewiesen sind und einen sauren pH-Wert haben. Bei leichten Verschiebungen des Milieus kann eine Kur mit Milchsäure oder Laktobazillen Abhilfe schaffen. Diese gibt es zum Einführen in die Vagina oder auch bequem zum Einnehmen.

Sollte der vaginale Ausfluss sich stark in Menge, Aussehen und Geruch verändern, die Symptome zum ersten Mal oder während der Schwangerschaft auftreten ist ein Arztbesuch unumgänglich! Hier kann dann unterstützend die Milchsäure- bzw. Laktobazillen Kur angewendet werden.

UND WENN ES EIN PILZ IST?

Anders als bei bakteriellen Infektionen ist der Ausfluss bei Pilzinfektionen geruchlos. Typische weitere Symptome sind starker Juckreiz , Brennen, Rötung der Schamlippen und krümeliger Ausfluss. Meistens kommen die Erreger aus dem Darm durch falsche Analhygiene. Daher schon den Kleinsten beibringen: immer von vorne nach hinten abwischen!

Eine vaginale Pilzinfektion kann meistens gut selbst behandelt werden. Da oft die Vagina und Vulva, also innere und äußere Bereiche gleichermaßen betroffen sind, gibt es Kombinationspräparate mit Zäpfchen oder Tabletten zum Einführen und einer Creme für die äußeren Bereiche.

Gegen den unangenehmen Juckreiz bieten z.B. Sitzbäder mit adstringierenden Zusätzen an. Auch eine Slipeinlage mit Retterspitz getränkt kann als wohltuend empfunden werden. ■

MIT HOCHDRUCK GEGEN BLUTHOCH-DRUCK

AM **17. MAI** IST **WELTHYPERTONIETAG.** EIN GUTER ANLASS, UM AUF DIE GESUNDHEITLICHEN GEFAHREN VON **BLUTHOCHDRUCK** NACHDRÜCKLICH HINZUWEISEN.

Fotos: stock.adobe.com / Cienpies Design / Aleya Begum / Asyifa mm

Bluthochdruck, in der Fachsprache auch Hypertonie genannt, ist längst zur Volkskrankheit geworden: Mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Laut dem aktuellen Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK waren im Jahr 2023 über 29 Prozent der Bevölkerung ab 20 Jahren von Hypertonie betroffen. Diese Zahlen sind alarmierend, denn ein dauerhaft erhöhter Blutdruck ist keineswegs harmlos – er ebnet den Weg für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden. Laut dem neuesten WHO-Bericht von September 2025 ist Bluthochdruck der Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese sind die häufigste Todesursache in der Europäischen Union und hierzulande für rund 33 Prozent aller Todesfälle verantwortlich.

WORAN MERKE ICH, DASS MEIN BLUTDRUCK ZU HOCH IST?

Bluthochdruck verursacht in der Regel keine spürbaren Beschwerden und schleicht sich unbemerkt ins Leben. „Man sieht ihn nicht und spürt ihn nicht, dies ist das Tückische am hohen Blutdruck. Deswegen wird der Bluthochdruck auch ‚stiller Killer' genannt", betont Prof. Dr. Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München. „So ist es besonders wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen, denn nur so lässt sich ein bis dahin unerkannter Bluthochdruck aufdecken", ergänzt der Kardiologe.

WER SOLLTE SEINEN BLUTDRUCK MESSEN LASSEN?

Der Blutdruck sollte frühzeitig und regelmäßig gemessen werden – idealerweise bereits ab dem Schuleintritt beim Kinderarzt. Denn auch wenn Hypertonie vor allem bei älteren Menschen auftritt, zeigen Daten der Hochdruckliga, dass die Erkrankung auch vor der jüngeren Generation nicht haltmacht. Etwa drei Prozent der Kinder in Deutschland sind bereits betroffen.

Bei Erwachsenen erfolgt die Blutdruckmessung im Rahmen der Routineuntersuchung beim Hausarzt, aber auch in Ihrer Guten-Tag-Apotheke ist eine Messung möglich. Nutzen Sie gerne diese niedrigschwellige Möglichkeit, Ihren Blutdruck zwischendurch kontrollieren zu lassen. „Die Werte sollten in einem Blutdruck-Pass protokolliert werden, damit der Verlauf dokumentiert ist und beim nächsten Arztbesuch besprochen werden kann", rät Schunkert. So behalten Betroffene und Ärzte den Überblick und können bei Auffälligkeiten frühzeitig reagieren.

WIE WIRD DER BLUTDRUCK GEMESSEN?

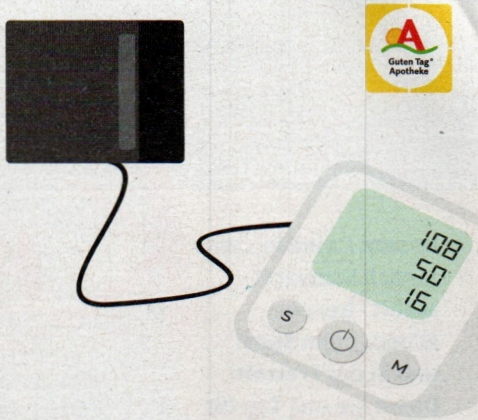
Für eine sorgfältige Messung empfiehlt die Deutsche Hochdruckliga, dass diese frühestens nach fünf Minuten im entspannten Sitzen erfolgen sollte. Körperliche Belastung und vorheriger Konsum von Kaffee oder Schwarztee sind tabu. Der Unterarm sollte auf einer Unterlage gelagert werden, sodass die Blutdruckmanschette am Oberarm auf Herzhöhe liegt.

WELCHE WERTE WERDEN BEI DER MESSUNG ERMITTELT?

Wenn das Blut durch den Körper fließt, übt es Druck auf die Wände der Arterien und Venen aus. Dieser Blutdruck wird maßgeblich von zwei Faktoren beeinflusst: von der Kraft, mit der das Herz das Blut durch das Gefäßsystem pumpt, sowie von der Elastizität und dem Durchmesser der Gefäße.

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte ermittelt: Der systolische Wert – die erste Zahl – gibt den Druck in den Gefäßen an, wenn sich der Herzmuskel maximal zusammenzieht und das Blut kraftvoll in den Körper pumpt. Der diastolische Wert – die zweite Zahl – zeigt den Druck während der Entspannungsphase des Herzens, wenn es sich mit Blut füllt.

Laut AOK gilt der Blutdruck als normal, wenn der systolische Wert unter



130 mmHg und der diastolische Wert unter 85 mmHg liegt. 120 zu 80 wäre zum Beispiel ein normaler Blutdruckwert.

Wichtig zu wissen: Blutdruckschwankungen im Laufe des Tages sind völlig normal und gesund. Deshalb geben erst mehrere Messungen verlässlich Auskunft darüber, ob tatsächlich Bluthochdruck vorliegt und wie schwer die Erkrankung ausgeprägt ist.

Was tun, WENN DER BLUTDRUCK ZU HOCH IST?

Hier ist der erste Ansprechpartner der Hausarzt. Denn wenn die Blutdruckwerte dauerhaft im erhöhten Bereich liegen, ist eine konsequente Behandlung unverzichtbar. Welche Therapie zum Einsatz kommt, hängt von der individuellen Situation ab – dabei spielen die Höhe des Blutdrucks, weitere Risikofaktoren und eventuell bereits eingetretene Organschäden eine Rolle. **In der Regel setzt die Behandlung auf zwei Säulen:** Zum einen auf Anpassungen des Lebensstils – dazu gehören eine gesunde Ernährung, gegebenenfalls Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung sowie ein reduzierter Konsum von Salz und Alkohol. Zum anderen kann eine medikamentöse Therapie mit blutdrucksenkenden Mitteln notwendig werden.

WAS TUN BEI Krampfadern UND CO.?

Unsere Beine leisten täglich Schwerstarbeit – bei der Arbeit, beim Sport und in der Freizeit. Damit sie uns Tag für Tag optimal tragen können, brauchen sie regelmäßige Bewegung und bei Bedarf medizinische Unterstützung, beispielsweise durch medizinische Kompressionsstrümpfe.

VENENLEIDEN VORBEUGEN UND BEHANDELN – MIT MEDIZINISCHEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFEN

VOLKSKRANKHEIT VENENLEIDEN

Viele Menschen in Deutschland sind von Venenproblemen betroffen. Erste Anzeichen können schwere, müde Beine und Schwellungen in den Knöcheln sein. Sichtbare Symptome sind Besenreiser und Krampfadern.

Die Ursachen sind vielfältig: genetische Veranlagung, hormonelle Veränderungen in Schwangerschaft und Wechseljahren sowie Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum.

WAS IM KÖRPER VOR SICH GEHT

Der aufrechte Gang der Menschheit hat für unsere Venen einen großen Nachteil: Große Mengen Blut müssen täglich von den Füßen zum Herzen gepumpt werden – entgegen der Schwerkraft. Für diesen Rücktransport sind unsere Venen verantwortlich. Denn bei jeder Muskelbewegung wird Blut durch die Venen nach oben gepumpt. Kleine Klappen in den Venen verhindern, dass das Blut zurückfließt.

Sind die Venen jedoch erweitert, wie bei Krampfadern, schließen die Venenklappen nicht mehr ganz. Das Blut staut sich in den Venen und fließt nicht vollständig zurück zum Herzen. Typische Folgen sind Schweregefühl, Schmerzen und Schwellungen, im fortgeschrittenen Stadium besteht sogar ein erhöhtes Thromboserisiko.

HIER BEKOMMEN SIE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Verordnung erfolgt durch Hausarzt, Phlebologen oder Frauenarzt

Erhalt über die Apotheke oder das Sanitätshaus – dort wird das Rezept eingereicht

Geschultes Fachpersonal misst die Beine exakt aus

Auf Basis der Messung erfolgt die Auswahl: Größe, Qualität, Farbe und Material, z.B. mit Baumwolle oder integrierter Hautpflege

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE HELFEN

Um diesen Anzeichen entgegenzuwirken, kommen Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Sie werden von einem Hausarzt oder einem Phlebologen bzw. Frauenarzt verordnet.

Für eine spürbare Entlastung ist das regelmäßige und konsequente Tragen der medizinischen Strümpfe entscheidend. Denn sie üben von außen einen festen Druck auf das Bein aus. Somit verengen Kompressionsstrümpfe den Venendurchmesser. Die Venenklappen schließen wieder und das Blut fließt schneller zum Herzen zurück. So wird die Blutzirkulation im Bein spürbar verbessert. Bei medizinischen Kompressionsstrümpfen ist der Druck auf die Venen kontrolliert: An der Fessel am stärksten, nimmt er nach oben hin kontinuierlich ab. Es gibt sie mit verschiedenen Materialien, z.B. Baumwolle, oder mit integrierter Hautpflege.

WEIL JEDER MENSCH ANDERS IST

Medizinische Kompressionsstrümpfe erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder dem Sanitätshaus. Dort können Sie das Hilfsmittelrezept, das Sie von Ihrem behandelnden Arzt bekommen haben, problemlos einlösen.

Damit die Kompressionsversorgung perfekt sitzt, werden von geschultem Fachpersonal Ihre Beine ausgemessen. Das Fachpersonal ermittelt daraufhin die richtige Strumpfgröße und entscheidet, welche Strumpfqualität am besten zu Ihnen passt. Nach sechs Monaten steht Ihnen dann eine neue Versorgung zu. ■

Foto: BELSANA/www.belsana.de

DAS KÖNNEN KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

- Lindern Symptome wie schwere, müde Beine und Schwellungen
- Üben kontrollierten Druck auf das Bein aus – unten stärker, nach oben hin abnehmend
- Verengen die Venen, sodass die Venenklappen wieder schließen
- Verbessern den Blutfluss Richtung Herz

Kompression mit Hautpflege

BELSANA vivere
Innovative Kompressionsstrümpfe mit feuchtigkeitsspendender Aloe vera und Vitamin E

Exklusiv in der **Apotheke**

www.belsana.de/de/medizinische-kompressionsstruempfe#vivere

BELSANA
Beine in Bestform

WAS IST EIGENTLICH...

...EINE SARKOPENIE?

Der Begriff Sarkopenie stammt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus „sarx" für Fleisch und „penia" für Verlust oder Mangel. Gemeint ist damit ein krankhafter Abbau von Muskelmasse, der mit einem Verlust an Muskelkraft und körperlicher Leistungsfähigkeit einhergeht. Wichtig: Sarkopenie ist mehr als der natürliche Muskelabbau im Alter – es handelt sich um einen Zustand, der behandelt werden sollte.

WER IST BETROFFEN UND WIE HÄUFIG TRITT DIE KRANKHEIT AUF?

Sarkopenie zählt zu den häufigen Alterserscheinungen und betrifft mehr als jeden zweiten Menschen jenseits der 80. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

Ein deutlich erhöhtes Risiko tragen Rheumapatienten: Sie erkranken elfmal häufiger als Gleichaltrige ohne entzündlich-rheumatische Erkrankungen. Darüber hinaus beginnt der Muskelabbau bei ihnen bereits in jüngeren Jahren – so das Fazit eines Forschungsprojekts der Deutschen Rheuma-Liga.

WIE ENTSTEHT DER MUSKELSCHWUND?

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Stoffwechselprozesse: Der Körper produziert weniger muskelaufbauende Hormone, chronische Entzündungsreaktionen nehmen zu und die Eiweißverarbeitung lässt nach. Zusammen mit unzureichender Protein- und Energiezufuhr entsteht eine Sarkopenie. Dabei entwickelt sich oft ein verhängnisvoller Teufelskreis: Der Körper baut Muskeln ab, wodurch Bewegungen mühsamer werden. Die Folge: Menschen bleiben lieber im Sessel sitzen. Doch ohne Bewegung schwinden die Muskeln immer weiter. Gleichzeitig lässt mit schwindender Muskelmasse auch der Appetit nach. Viele Ältere, besonders Alleinlebende,

Buchtipp

KRAFTTRAINING FÜR ALLE!

Dr. Peter Poeckh ist Arzt, Sportmediziner, Bewegungsspezialist und Yogatherapeut mit Fokus auf schmerzfreier Bewegung im Alltag. Nach seinem Buch „Fit, schmerzfrei und gesund bis ins hohe Alter" hat er mit dem Titel „Kraft und Stabilität bis ins hohe Alter" jetzt nachgelegt. In diesem neuen Buch widmet sich Poeckh dem Krafttraining. Nachdem der Aufbau und das Training der Muskulatur jahrelang als etwas angesehen wurde, dass nur von Kraftsportlern und Bodybuildern praktiziert wird, ist in letzter Zeit vor allem von Sportmedizinern und Gesundheitsexperten die Bedeutung des Krafttrainings für jedermann immer stärker thematisiert worden. Und zwar vor allem auch für ältere Menschen. Wer bisher keinen Bezug zum Krafttraining hatte und nicht so recht weiß, welche Übungen für ihn sinnvoll sind, der findet in dem Buch von Peter Poeckh einen guten Kompass.

Nach einem theoretischen Teil über die Muskulatur und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit und über die Grundlagen des Krafttrainings sowie einer Anleitung zu einem individuellen Krafttest bietet das Buch eine Fülle von Übungen, die für den Leser gut nachvollziehbar bebildert und beschrieben werden. Sämtliche Übungen kann man daheim in seinem Wohnzimmer und mit dem eigenen Körpergewicht durchführen.

Das vor allem für Einsteiger geeignete Buch ist im Südwest-Verlag erschienen, hat auf 160 Seiten 90 farbige Illustrationen und kostet 20 Euro.

Foto: stock.adobe.com / Trchila

greifen zu nährstoffarmen Fertiggerichten – obwohl Senioren etwa ein Viertel mehr Eiweiß benötigen als jüngere Menschen.

WELCHE FOLGEN HAT SARKOPENIE FÜR BETROFFENE?

Die Auswirkungen sind erheblich: Sarkopenie trägt wesentlich zum Sturzrisiko und zum Verlust der Selbstständigkeit bei. Außerdem ist das Risiko für Komplikationen bei operativen Eingriffen bei Menschen mit Sarkopenie drei- bis viermal höher als bei gesunden Menschen. In manchen Fällen werden sogar Tumoroperationen verschoben, weil der Muskelschwund das Risiko zu groß macht.

WAS KANN MAN GEGEN SARKOPENIE TUN?

„Wir sind Muskelschwund nicht hilflos ausgeliefert," macht der Bundesarzt des Malteser-Hilfsdienstes, Dr. Rainer Löb aus Hamm, Hoffnung. Dabei gilt: Je früher eine Einschränkung durch schwindende Muskeln erkannt wird, desto effektiver kann man gegensteuern. „Mit gezieltem Training, ausgewogener Ernährung und bewusster Lebensgestaltung können wir den Muskelabbau verlangsamen – und teilweise sogar umkehren", so der Experte. Sein Rat: „Wer gut und fit alt werden möchte, muss etwas tun. Und zwar Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht trainieren. Muskeln sind auch eine Altersvorsorge – wer früh einzahlt, profitiert später."

Zusätzlich lässt sich die Erkrankung mit guter Ernährung bremsen. Tommy Cederholm, Professor für Klinische Ernährung an der Universität Uppsala in Schweden, rät älteren Menschen, die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett zu reduzieren und dafür den Protein-Anteil in ihrem Speiseplan zu erhöhen. „Das Eiweiß sollte dabei nicht nur aus Fleisch stammen. Auch Fisch und Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißquellen. Die Vielfalt zählt."

IST ES JEMALS ZU SPÄT FÜR GEGENMASSNAHMEN?

Nein! Selbst 80-Jährige können einem Muskelabbau gegensteuern. Je früher eine Einschränkung durch schwindende Muskeln erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen. Sprechen Sie bei ersten Anzeichen wie zunehmender Schwäche beim Treppensteigen mit Ihrem Arzt – eine gezielte Untersuchung kann Klarheit schaffen. ■

WIE SICHER SIND Verhütungspflaster?

Verhütung ist für viele Paare ein Thema, das auch mal neu überdacht werden sollte. Denn Lebensphasen und Prioritäten verändern sich. Neben klassischen Methoden wie Pille oder Kondom gibt es inzwischen eine Reihe moderner Alternativen, die mehr Flexibilität versprechen. Dazu zählt auch das Verhütungspflaster. Es wird nur einmal pro Woche gewechselt und soll dennoch zuverlässig vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen.

WAS IST EIN VERHÜTUNGSPFLASTER UND WIE WIRKT ES?

Ein Verhütungspflaster ist eine hormonelle Methode zur Empfängnisverhütung. Ein dünnes, hautfarbenes Pflaster wird auf die Haut geklebt und gibt kontinuierlich Hormone ab. So gelangen Östrogen und Gestagen in den Blutkreislauf. Die Hormone verhindern den Eisprung, verdicken den Schleim im Gebärmutterhals und erschweren so das Eindringen von Spermien. Zusätzlich wird die Gebärmutterschleimhaut so verändert, dass sich eine möglicherweise trotzdem befruchtete Eizelle kaum einnisten kann.

Angewendet wird das Pflaster in einem festen Rhythmus: Drei Wochen lang wird einmal pro Woche ein neues Pflaster aufgeklebt, in der vierten Woche folgt eine Pause. Geeignete Klebestellen sind zum Beispiel Bauch, Po oder Oberarm.

WIE SICHER SIND VERHÜTUNGSPFLASTER?

Die Sicherheit von Verhütungsmethoden wird mit dem Pearl-Index angegeben. Er beschreibt, wie viele von 100 Frauen innerhalb eines Jahres trotz Anwendung einer Methode schwanger werden. Für Verhütungspflaster liegt dieser Wert in einem ähnlichen Bereich wie bei der kombinierten Antibabypille und ist mit 0,1–0,9 sehr zuverlässig.

Die tatsächliche Sicherheit hängt aber davon ab, wie das Pflaster verwendet wird. Wird es pünktlich gewechselt und haftet es gut auf der Haut, ist der Schutz hoch. Löst sich das Pflaster unbemerkt oder wird der Wechsel vergessen, kann die Wirkung nachlassen. Bei starkem Schwitzen, intensiver körperlicher Aktivität oder heißem Baden kann sich das Pflaster eher lösen. Wie bei al-

Fotos: stock.adobe.com / Rudzhan

len hormonellen Methoden gilt: Je sorgfältiger die Anwendung, desto sicherer der Schutz.

DIE VOR- UND NACHTEILE

Ein großer Vorteil ist die unkomplizierte Anwendung: Man wechselt das Pflaster nur einmal pro Woche, die Hormone werden gleichmäßig über die Haut abgegeben. Durchfall oder Erbrechen beeinflussen den Schutz also nicht.

Mögliche Nebenwirkungen sind ähnlich wie bei der Pille: Spannungsgefühle in der Brust, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Stimmungsschwankungen. Auch Hautreaktionen an der Klebestelle sind möglich. Zudem besteht – wie bei allen östrogenhaltigen Verhütungsmitteln – ein leicht erhöhtes Risiko für Thrombosen. Die in Deutschland zugelassenen Verhütungspflaster enthalten eine festgelegte Kombination aus Östrogen und Gestagen. Anders als bei der Antibabypille kann man die Dosierung nicht individuell anpassen.

FÜR WEN SIND VERHÜTUNGSPFLASTER GEEIGNET – UND FÜR WEN EHER NICHT?

Verhütungspflaster können eine gute Option für Frauen sein, die sich eine einfache und zuverlässige Methode wünschen und den wöchentlichen Wechsel gut in ihren Alltag integrieren können. Auch für Frauen, die Probleme mit der Pille hatten, etwa durch Magen-Darm-Beschwerden, kann das Pflaster eine Alternative sein.

Starkes Übergewicht kann dagegen die Wirksamkeit einschränken. Bei Vorerkrankungen wie einem erhöhten Thromboserisiko, Lebererkrankungen oder hormonabhängigen Erkrankungen, sollte auf östrogenhaltige Verhütungsmittel verzichtet werden. Raucherinnen über 35 Jahren wird ebenfalls häufig von kombinierten hormonellen Methoden abgeraten.

Eine persönliche Beratung beim Gynäkologen ist daher sehr wichtig. ■

UND WANN KOMMT die Pille FÜR DEN Mann?

Prof. Dr. rer. nat. Stefan Schlatt ist Universitätsprofessor und Direktor am Centrum für Reproduktionsmedizin und Andrologie/Institut für Reproduktions- und Regenerationsbiologie an der Universität Münster. Wir fragten ihn, wie es – neben dem Kondom – mit Verhütungsmitteln für den Mann steht. Hier seine Antwort:

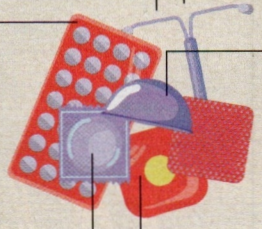
„Zurzeit ist das Thema Verhütung beim Mann sehr spannend – es gibt viele Förderungen, die viele Forschungsgelder für neue Ansätze bereitstellen. **Meine Prognose:** Die Verhütungsmethoden für den Mann werden in den nächsten Jahren sehr vielfältig und bunter werden. Ich schätze, dass fünf bis sechs unterschiedliche Methoden auftauchen, von denen sich dann ein bis zwei langfristig durchsetzen. Neben unserer wissenschaftlichen Seite spielt natürlich auch immer die gesellschaftliche Akzeptanz eine große Rolle."

DIE GÄNGIGSTEN VERHÜTUNGSMITTEL im Überblick:

Methode
Kupferspirale, auch Kupferkette oder -ball
Pearl-Index
0,1-0,8
gut zu wissen
hormonfrei, Langzeitwirkung

Methode
Hormonspirale
Pearl-Index
0,1-0,3
gut zu wissen
sehr sichere Langzeitmethode (3-8 Jahre je nach Modell)

Methode
Antibabypille
Pearl-Index
0,1-0,9
gut zu wissen
sehr sicher bei korrekter Einnahme, tägliche Anwendung nötig



Methode
Diaphragma
Pearl-Index
1-20
gut zu wissen
hormonfrei, Sicherheit stark abhängig von korrekter Anwendung

Methode
Kondom
Pearl-Index
2-12
gut zu wissen
hormonfrei, schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen, anwendungsabhängig

Methode
Vaginalring
Pearl-Index
0,4-0,7
gut zu wissen
monatliche Anwendung, hormonelle Verhütung

Festes Schuhwerk kann die Füße vor Verletzungen schützen, engt sie jedoch auch ein. Sogenannte „Barfußschuhe" sind eine gute Alternative, da sie mehr Freiraum bieten und flexibler sind. Warum das vorteilhaft ist und was beim Kauf zu beachten ist.

Wie gesund sind Barfußschuhe?

Fotos: Presse | leguano7/ stock.adobe.com / Peter Atkins

Auch Modelle mit **Zehentrennung** sind im Fachgeschäften oder Online erhältlich.

Wer viel barfuß geht, bewegt sich nicht nur auf die natürlichste Art und Weise fort, sondern tut sich auch selbst etwas Gutes: Die Füße werden besser durchblutet, die Muskulatur wird trainiert und die Sensibilität der Fußsohlen verbessert sich. Doch es gibt Situationen, in denen man trotz dieser Vorteile ungern auf Schuhe verzichten möchte – beispielsweise wenn es sehr kalt ist, der Untergrund starke Verschmutzungen aufweist oder Verletzungsgefahr besteht.

Seit einigen Jahren liegen Barfußschuhe voll im Trend. Sie sind ein guter Kompromiss zwischen Barfußgehen und dem Tragen von festem Schuhwerk. Barfußschuhe zeichnen sich durch eine dünnere, flexiblere Sohle aus. Darüber hinaus sind sie in der Regel so geschnitten, dass die Füße mehr Freiraum haben als in konventionellen Schuhen.

Stärkung der Muskulatur

„Unser Fuß hat ein Längs- und ein Quergewölbe, die eigentlich als natürliche Stoßdämpfer arbeiten und uns bei jedem Schritt abfedern", erklärte der Orthopäde Matthias Manke in einem ZDF-Interview. Doch das Tragen von Schuhen mit dicken, unflexiblen Sohlen führt dazu, dass die Muskulatur im Fußgewölbe beim Laufen viel weniger gefordert und gekräftigt wird. Barfußschuhe hingegen ermöglichen eine freiere, natürlichere Bewegung des Fußes. Dadurch wird die Fußmuskulatur beim Laufen aktiv angesprochen und trainiert. Da Barfußschuhe flach sind, also keinen Absatz haben, unterstützen sie außerdem eine gesunde Körperhaltung und ein harmonisches Gangbild. Des Weiteren sind Barfußschuhe in der Regel weit geschnitten, sodass die Zehen viel Raum haben. Dies kann Fehlstellungen wie Hallux Valgus, die oft durch das Tragen von engem Schuhwerk entstehen, vorbeugen.

Verbesserung der Sensibilität

Ein weiterer Vorteil von Barfußschuhen gegenüber normalem Schuhwerk ist der engere Kontakt zum Boden. Durch die dünnen Sohlen wird der Untergrund besser wahrgenommen und das sensorische Feedback verbessert. Dies fördert den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungen. „Ein Barfußschuh führt dazu, dass wir viel mehr Informationen aufnehmen und dass unsere Fußmuskulatur als Fundament unseres Körpers stabil bleibt," sagte Orthopäde Manke. Das bestätigte auch Mathilda Meyer vom Institut für Bewegungswissenschaft an der Universität Hamburg: „Durch Barfußschuhe wird die Sensibilität geschult. Außerdem hat man ein freies Fußgefühl, während gleichzeitig die Fußsohle geschützt wird." Barfußschuhe seien jedoch nicht pauschal für jeden geeignet, fügte die Expertin hinzu. „Für Personen mit bestimmten Einschränkungen kann das auch ein Nachteil sein, wenn zum Beispiel auf eine möglichst große Stabilisation des Fußes geachtet werden sollte."

Worauf sollte man beim Kauf achten?

Barfußschuhe gibt es mittlerweile von vielen verschiedenen Anbietern. Sie unterscheiden sich teilweise erheblich in Qualität und Preis. Am besten ist es, die Schuhe in einem Fachgeschäft anzuprobieren und sich beraten zu lassen. Entscheidend ist neben einer bequemen Passform, dass die Sohle flexibel und dünn ist, aber trotzdem einen gewissen mechanischen Schutz bietet. Außerdem lohnt es sich, auf atmungsaktives Material zu setzen, damit die Füße gut belüftet sind.

Menschen, die es nicht gewohnt sind, barfuß bzw. mit Barfußschuhen zu laufen, sollten sich langsam eingewöhnen und die Barfußschuhe anfangs nur für kurze Zeit tragen.

Der Grund: Beim Laufen mit normalen Schuhen neigt man dazu, zuerst auf der Ferse aufzutreten. Barfußschuhe sind im Gegensatz zu herkömmlichen Schuhen jedoch nicht an der Ferse gepolstert, was ohne Gewöhnung Schmerzen verursachen kann.

Für wen eignen sich Barfußschuhe?

Gegen das Tragen von Barfußschuhen sprechen schwere Fußfehlstellungen und bestimmte Erkrankungen. So kann sich die fehlende Dämpfung nachteilig auf Gelenkprobleme wie Knie- oder Hüftarthrose auswirken. Außerdem sollten Personen mit diabetischem Fußsyndrom oder anderen Nervenleiden aufgrund des Verletzungsrisikos und der gestörten Schmerzwahrnehmung auf Barfußschuhe verzichten. Im Zweifelsfall sollte man sich Rat von einem Orthopäden oder Physiotherapeuten einholen. ■

WENN DAS KIND INS KRANKENHAUS MUSS

DIE **WICHTIGSTEN** FRAGEN

Steht ein Klinikaufenthalt an, bedeutet das für Kinder oft Unsicherheit und Angst. Je besser die Familie sich darauf vorbereitet, desto gelassener können Eltern und Kinder diese Situation annehmen. Wir beantworten die wichtigsten Fragen rund um den Krankenhausaufenthalt von Kindern.

WANN MUSS EIN KIND INS KRANKENHAUS?

Nicht jeder Krankenhausaufenthalt ist ein Notfall. Für Eltern ist es manchmal schwer einzuschätzen, wann sie mit ihrem kranken Kind ins Krankenhaus fahren sollen – denn das bedeutet auch zusätzlichen Stress. Unbedingt in eine Klinik sollten Kinder bei

- Bewusstseinsstörungen
- schwerer Atemnot
- Krampfanfällen
- Teilnahmslosigkeit
- hohem Fieber (über 41,5 Grad)
- wenn das Kind nicht trinkt
- wenn das Kind nach einem Sturz erbricht oder verwirrt ist

Bei kleineren Symptomen kann man dagegen zuerst den Kinderarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel. 116117) kontaktieren. Sind Sie unsicher oder vermuten Sie einen Notfall, fahren Sie lieber in eine Klinik oder Anlaufpraxis. Falls Sie sich oder Ihrem Kind die Fahrt nicht zutrauen, rufen Sie einen Rettungswagen (Tel. 112).

WIE KÖNNEN WIR UNS GUT VORBEREITEN?

Ins Krankenhaus zu fahren, ist für alle sehr aufregend. Je besser man sich vorbereitet, desto gelassener können Eltern und Kinder diese Situation meistern. Wichtige Unterlagen wie die Versichertenkarte, Impfpass, Arztbriefe oder Befunde auf die Schnelle suchen zu müssen, führt zu unnötigem Stress. Am besten bewahrt man solche Dokumente immer griffbereit auf. Auch eine Liste mit regelmäßig eingenommenen Medikamenten, Allergien oder Unverträglichkeiten ist eine sinnvolle Ergänzung. In der Klinik findet zuerst ein Aufnahme- und Aufklärungsgespräch statt. Eltern dürfen – und sollen – hier alles ansprechen, was ihnen wichtig erscheint: Fragen zu Untersuchungen, Abläufen oder möglichen Nebenwirkungen. Alles direkt zu klären, gibt Sicherheit, und diese überträgt sich häufig auch auf das Kind.

WER DARF DAS KIND BEGLEITEN?

Für kranke Kinder ist es besonders wichtig, eine vertraute Bezugsperson bei sich zu haben. Falls möglich, ist es ideal, wenn zwei Erwachsene das Kind begleiten – so kann einer sich ganz dem Kind widmen, während der andere zum Beispiel Formelles erledigt oder Snacks besorgt. Vor allem kleineren Kindern gibt Körperkontakt viel Sicherheit. Behalten Sie es auch bei Untersuchungen soweit es geht auf dem Arm oder Schoß. Bei einem stationären Aufenthalt ist es in den meisten Kliniken möglich, dass ein Elternteil bei dem Kind übernachtet („Rooming-in"). Ist der Aufenthalt geplant, fragen Eltern am besten frühzeitig nach dieser Möglichkeit.

Wichtig zu wissen: Die

Foto: stock.adobe.com / Zamurovic Brothers / by-studio / amixstudio

Anwesenheit eines Elternteils ist kein „Extra“, sondern wird in vielen Fällen ausdrücklich empfohlen – weil sie dem Kind Sicherheit gibt und die Behandlung unterstützt. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten für Unterbringung und Verpflegung der Begleitperson.

WIE BEREITE ICH MEIN KIND AUF DEN AUFENTHALT VOR?

Kinder spüren sehr genau, wenn etwas nicht stimmt. Deshalb sollten Eltern frühzeitig ehrlich und altersgerecht erklären, was auf das Kind zukommt. Kurze, klare Informationen geben Orientierung – etwa, warum der Aufenthalt nötig ist, wie die Behandlung abläuft und dass Mama oder Papa immer in der Nähe bleiben. Beschwichtigungen wie „Das tut gar nicht weh“ können dagegen verunsichern, wenn das Erlebte später anders aussieht. Geben Sie Ihrem Kind Raum für Fragen und Gefühle. Manche Kinder möchten viel wissen, andere benötigen eher Ruhe, Zeit und Nähe. Kindgerechte Bücher und Geschichten über Krankenhäuser helfen dabei, sich besser vorzustellen, was auf einen zukommt. Je ruhiger und zuversichtlicher Eltern bleiben, desto leichter fällt es auch dem Kind, Vertrauen zu fassen.

WAS HILFT KINDERN, SICH IM KRANKENHAUS SICHERER ZU FÜHLEN?

Ein Krankenhaus ist für Kinder eine fremde Welt – mit neuen Geräuschen, Gerüchen und vielen fremden Menschen in seltsamer Kleidung. Nehmen Sie Dinge mit, die Vertrautheit schaffen: das eigene Kissen, ein Kuscheltier oder ein vertrautes Nachtlicht. Wo immer möglich, sollte man dem Kind kleine Entscheidungen überlassen: Welches Pflaster möchtest du? Welche Kleidung nehmen wir mit? Möchtest du einen bestimmten Snack? Das stärkt das Gefühl von Kontrolle in einer Situation, in der vieles fremdbestimmt ist.

Buchtipps

„CONNY IM KRANKENHAUS“
von Liane Schneider,
Carlsen Verlag, 3,99 Euro.

„MAX IM KRANKENHAUS“
von Dr. Christian Tielmann,
Carlsen Verlag, 3,99 Euro.

„WIESO? WESHALB? WARUM? BAND 53 - WAS PASSIERT IM KRANKENHAUS?“
von Andrea Erne.
Interaktives Bilderbuch,
Ravensburger Verlag, 14,99 Euro.

„BEREIT FÜR MEINE OPERATION: VORBEREITUNG VON KINDERN FÜR DIE ANÄSTHESIE“
von Fei Zheng-Ward,
14,81 Euro.

[1]IQVIA; OTC® Report, Absatz; Markt: Digitale Blutdruckmessgeräte aus der Apotheke, 2014-06/2025, Stand: Januar 2026 [2]In Anlehnung an ESC Guidelines 2024, abrufbar unter www.aponorm.de/leitlinien; Einfachmessmodus wahlweise einstellbar. [3]Nutzung der App kostenfrei; Systemvoraussetzungen unter www.aponorm.de/app; Anbieter der App ist die Microlife Corporation

Rätselspaß

1 SCHWEDENRÄTSEL

Sammlung von Unterlagen		zügelloses Gelage	Saugströmung	Ausdehnung nach unten	Kosename für Großvater		Dateiendung für Textdateien		Anrede ital. Geistlicher		Welthilfssprache		Volk in Südnigeria	ugs.: hartnäckig bedrängen	böse, schlimm	weibl. „Grautier“	dt. Privat-TV-Sender (Abk.)
Verpflegung, Ernährung					lateinisch: Friede	2			unfein, vulgär								
russisches Dreigespann							Abk.: Transaktionsnummer			9	Offiziersrang				12		
Ackergerät		10															
Apostel der Grönländer † 1758	Trinkgefäß		zwei Augen beim Würfeln										Kirchenmusikinstrument		ugs.: Navigationsgerät		Stallmist
													Vorname der Autorin Blyton † 1968				
ein Vorname Cäsars		Gefeierter		Vorratsspeicher									Ausruf der Verwunderung			5	
	7												Segelschiff, Zweimaster	Kurzform von: Maria		Republik in Westafrika	
Disney-Tierfigur; ... und Strolch			6														
leichtfertig, schlüpfrig	schwarzer Vogel		Sichtvermerk im Pass (Mz.)		Sternbild „Leier“	Mitbegründer v. Microsoft		Seejungfer	geistige Wesensart, Gesinnung		Radaufhängevorrichtung		Buch der Bibel		Milchfettschicht		Abscheu
				1		Autor von „Ariane“ † 1931					Anmut, Liebreiz						
arab. Märchenfigur (... Baba)				angebl. Schneemensch i. Himalaja					Ausruf der Schadenfreude					Abkürzung (Kurzform)			
orientalischer Warenmarkt					4	Weltausstellung (Kzw.)					die Kalte ... (15. Mai)						8
Arno-Zufluss in der Toskana				Spielkarten				11	Küchengerät			3		Ausdruck der Multiplikation			

GEWINNEN SIE:
BIODERMA
PHOTODERM
XDEFENSE
ULTRA-FLUID
LSF50+ UNGETÖNT

1814 – raetselservice.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Lösungswort im Coupon auf Seite 25 eintragen.

Gewinnen Sie 1 von 10 Bioderma Photoderm XDefense Ultra-Fluid LSF50+ ungetönt

Dieses Ultra-Fluid bietet einen umfassenden Schutz vor UV-Strahlen, sichtbarem Licht, Infrarotlicht und Schmutz.

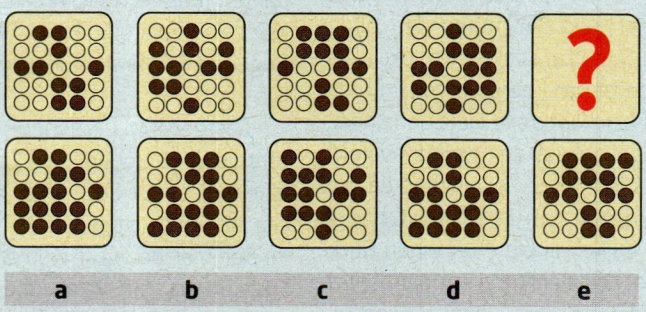
IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm **Geschäftsführer:** Dr. Uwe Berlekamp, Frank Baer **Projektleitung:** Sabine Pachaly-Schilling **Verlag:** KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Zeppelinstraße 11, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, v.i.S.d.P.), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig, Hans-Jörg Zündorf **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Martine Miserius **Redaktionsbeirat:** Katja Sellinger, Jens Hohenberger **Art Direction:** Anke Borkowski **Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Z & S Mediateam GmbH, Moritzbergstraße 11, 90482 Nürnberg, E-Mail: zuegner@zs-mediateam.de / sindel@zs-mediateam.de **Druck:** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenen Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch Ihren Apotheker und die Behandlung durch den Arzt. Die Inhalte sind mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, dennoch kann keine Gewähr für die Fehlerfreiheit und Genauigkeit übernommen werden. Jegliche Haftung für Schäden, die sich direkt oder indirekt aus der Benutzung der Informationen ergeben, wird ausgeschlossen, soweit diese nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen.

2 WER IST'S?

Mit Cockpits kennt er sich aus. Schließlich ist er Pilot und das gleich doppelt: in der Luft und auf dem Boden. Schleichen ist seine Sache nicht. Er liebt es, sich schnellstmöglich fortzubewegen. Und weil er im Modus des Geschwindigkeitsrausches überaus erfolgreich ist, wird er auf der ganzen Welt als Held gefeiert, auch wenn er einmal nicht auf dem Siegertreppchen steht. Dass er nach einem schweren Unfall mit lebensgefährlichen Verletzungen wie der Phönix aus der Asche aufsteigt und seinen zweiten und dritten Weltmeistertitel holt, mehrt seinen Ruhm und lässt ihn zur Legende werden. Zu diesem Zeitpunkt geht er übrigens schon längst in die Luft. Der leidenschaftliche Flieger hat sich als Besitzer einer kleinen Bedarfsfluglinie ein zweites berufliches Standbein aufgebaut. Das reicht ihm auf Dauer nicht. Er gründet eine Airline, für die er eine weltweite Linienflugkonzession erhält. Das ist die erste von insgesamt fünf Fluggesellschaften, die er im Lauf seines Lebens besitzt und die alle in irgendeiner Variante seinen Namen tragen. Der Industriellensohn jongliert dabei geschickt mit anderen Gesellschaftern. Er versteht es, seine Anteile zum richtigen Zeitpunkt weiterzuverkaufen und damit sein Privatvermögen zu vergrößern. Der Unternehmer mit der charakteristischen Kopfbedeckung hinterlässt offenbar auch in der Filmbranche einen bleibenden Eindruck: 2013 entsteht ein Spielfilm, in dem er, der sich zeitlebens auf der Überholspur zu bewegen scheint, im Mittelpunkt steht. Wer ist der Gesuchte?

3 LOGISCHE REIHE

Welches der unteren Kästchen muss den ersten vier oberen Kästchen folgen, um die Reihe logisch fortzuführen?



AUFLÖSUNG

Seite 25

2 Wer ist's?
Niki Lauda

3 Logische Reihe
Lösung: d (In jedem Kästchen wird eine helle Kugel zu einer dunklen. Das gesamte Gebilde dreht sich je Kästchen um 90° im Uhrzeigersinn.)

JEDEN MONAT GEWINNEN – **JETZT MITMACHEN!**
Coupon einfach in einer Ihrer **Guten Tag Apotheken** abgeben.
Einsendungen per E-Mail oder auf anderem Weg werden nicht berücksichtigt. Viel Glück!

Gewinnen im Mai

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

E-Mailadresse

Geburtsdatum

GEWINNEN SIE:
BIODERMA PHOTODERM
XDEFENSE ULTRA-FLUID
LSF50+ UNGETÖNT

Lösungswort Schwedenrätsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.05.2026

Muirenhof
Hotel Garni &
Apartments Serfaus
Sabine Hochenegger
A-6534 Serfaus,
Untere Dorfstraße 1
Tel.: +43/(0)5476/6321
E-Mail: info@muirenhof.com
www.muirenhof.com

EINE (FRÜH-) SOMMERFRISCHE AM SONNENPLATEAU VON SERFAUS

Die Region Serfaus-Fiss-Ladis in Tirol ist ein Paradies für Naturfreunde, Sportler und Genießer. Über 500 Kilometer Wanderwege, Erlebnis- und Themenpfade, Seen, Bikepark, Sommerrodelbahn und zahlreiche Familienangebote warten hier auf die Urlauber. Über dem Dorf Serfaus, mit Blick auf Kirchturm und Gipfel, liegt ein besonderer Ort: der Muirenhof.

Der Muirenhof ist kein klassisches Hotel. Sechs großzügige Apartments, vier Familiensuiten und zwei Zimmer bieten Raum für Individualität. Viele Einheiten sind hundefreundlich, alle verfügen über Balkon oder Terrasse. Hochwertige Materialien, liebevolle Details für Kinder und ein Panorama, das den Blick weitet und den Alltag leiser werden lässt, prägen die Atmosphäre.

Die Gestaltung des seit den 1970er-Jahren in dritter Generation familiengeführten Hauses folgt einem einfachen Konzept: hochwertig, sinnlich und urgemütlich. Klare Linien, natürliche Farben und viel Raum schaffen eine Umgebung, die Entspanntheit vermittelt. Ergänzt wird das Haus durch künstlerische Akzente: Illustrationen und Skulpturen der Tiroler Künstlerin Susanne Loewit, die lokale Sagen zeitgenössisch interpretieren und dem Muirenhof eine kulturelle Tiefe verleihen.

Ein Highlight ist der Wellnessbereich mit Sauna, Bio-Sauna, Kneippbecken und direktem Zugang zum Garten. Für Gäste ab 14 Jahren inklusive, bietet er einen Rückzugsort, der seine Wirkung entfaltet – nach einer Wanderung, nach einem aktiven Tag oder einfach zwischendurch.

Auch kulinarisch bleibt der Muirenhof sich treu. In der Muiren Lounge entstehen kleine Gerichte mit Charakter, regional verwurzelt, ehrlich und wohltuend unkompliziert. Frische Salate aus dem eigenen Garten, Getränke mit Geschichte und eine alpine Weinkarte laden dazu ein, den Tag im Haus ausklingen zu lassen.

Alle zwei Wochen wird es hinter dem Haus lebendiger: Beim Muira Huangart trifft man sich zu Musik, regionalen Produkten und echter Tiroler Atmosphäre. Keine Inszenierung, keine Show, sondern Begegnung, wie sie früher selbstverständlich war.

Gastgeberin Sabine Hochenegger führt den Muirenhof mit Feingefühl und einem sicheren Gespür für das Wesentliche. Ihr Haus richtet sich an Menschen, die im Sommer bewusst wählen: Weite statt Enge, Ruhe statt Reiz – und Zeit, die sich wieder nach Zeit anfühlt.

Übrigens: Mit der Super.Sommer.Card sind Bergbahnen, viele Attraktionen und auch die Dorf-U-Bahn des autofreien Ortes inklusive – ein Mehrwert für aktive Tage in den Bergen.

Gewinnen Sie 3 Nächte für 2 Personen inkl. Frühstück.

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

In der wievielten Generation führt Gastgeberin Sabine Hochenegger den Muirenhof? (Die Antwort finden Sie im Text)

Lösung: (in der) ☐☐☐☐☐☐☐☐

1. Lösungswort eintragen 2. Coupon ausschneiden
3. Coupon einfach in Ihrer **Guten Tag Apotheke** abgeben. Viel Glück!

Die Gewinner werden monatlich ausgelost. Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Verlags und der Guten Tag Apotheken sind nicht berechtigt, am Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur zur Gewinnauslosung genutzt. Abgabeschluss: 31.05.2026

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie uns nur die nebenstehende Frage beantworten (die richtige Antwort finden Sie im Text). Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!

TV-Programm
im Mai

aktiv und gesund

Kortison gegen Haarausfall / Wie gesund ist Sport? /
Asthma / Stimmpflege / Wie erholt sich der Körper?
BR • 19. Mai • 15.00 Uhr

Mein Körper
Mein Gedächtnis
HR • 4. Mai • 20.15 Uhr

Visite
Allergie oder Unverträglichkeit
NDR • 5. Mai • 20.15 Uhr

ARD

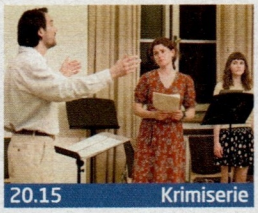
12.00 Tagess. **12.15** FILM 24 Milchkühe und kein Mann. Romanze, D, 2013 **13.45** FILM Meine Nachbarn mit dem dicken Hund. Komödie, D, 2019 **15.15 Tagesschau** **15.25 Viele Kühe und ein schwarzes Schaf** FILM Komödie, D, '19 **16.55 Gloria, die schönste Kuh meiner Schwester** FILM Drama, D, 2018 **18.25 Tagesschau** **18.30 Liebe ist unberechenbar** FILM Romantikkomödie, D, 2020 **20.00 Tagesschau**

20.15 Familienfilm

20.15 Praxis mit Meerblick FILM Leinen los. Familienfilm, D, 2026. Mit Tanja Wedhorn, Benjamin Grüter, M. Ferru **21.45 Ostsee für Sturköppe** FILM Drama, D, 2023. Mit Jennifer Ulrich **23.15 Tagesthemen** **23.35 Bericht vom 1. Mai** **23.50 Totenfrau (1-6/6).** Krimiserie **04.05 WaPo Berlin** **04.50 Deutschlandbilder**

ZDF

09.00 FILM Meine teuflisch gute Freundin. Familienfilm, D, 2017 **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** heute Xpress **12.05** FILM Ein Sommer auf Mykonos. Romantikkomödie, D/GR, '20 **13.35** Die Küchenschlacht **14.20 heute Xpress** **14.25 Bares für Rares - Lieblingsstücke** **16.15 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.15 Auswandern** Doku **18.15 SOKO Wien** **19.00 heute** **19.20 Am Puls**



20.15 Krimiserie

20.15 Der Alte Im Schatten des Chors **21.15 SOKO Leipzig** Für Luise **22.00 heute journal** **22.30 heute-show** **23.00 ZDF Magazin Royale** **23.30 Das Literarische Quartett** Talkshow **00.15 heute Xpress** **00.20 XY gelöst** **01.05 Legendäre Hotels - Glamour, Glanz, Geheimnisse**

RTL

08.10 FILM Asterix und Kleopatra. Zeichentrickfilm, F/B, 1968 **09.30** FILM Asterix bei den Briten. Zeichentrickfilm, F, 1986 **10.55** FILM Asterix und die Wikinger. Zeichentrickfilm, F/DK/B, 2006 **12.20** FILM Der Zoowärter. Komödie, USA, 2011 **14.05 Manta Manta - Zwoter Teil** FILM Komödie, D, 2023 **16.30 Jungle Cruise** Abenteuerfilm, USA, 2021 **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Frauke Ludowig - Das geheime Leben der Superreichen (1)**

20.15 Show

20.15 Let's Dance (9) Show 8. Promis auf dem Parkett: Wer kann sich vor der knallharten Jury behaupten und wird Dancing Star? **00.00 Exclusiv Spezial - Let's Dance (9)** Reportagereihe **00.30 CSI: Miami** Guerillas im Nebel / Grenzen des Vertrauens **02.05 CSI: New York** **02.55 CSI: New York**

SAT.1

08.15 FILM Kommissar Rex Wien sehen und sterben. Krimireihe, A/D, 2026 **10.10** FILM Kommissar Rex Laib und Leben. Krimireihe, A/D, 2026 **12.10** FILM Kommissar Rex Galgenmännchen. Krimireihe, A/D, 2026 **14.10 Ich - Einfach unverbesserlich 2** FILM Animationsfilm, USA, 2013 **16.00 Ich - Einfach unverbesserlich 3** FILM Animationsfilm, USA, 2017 **17.45 Asterix & Obelix im Reich der Mitte** FILM Komödie, F/B/USA, '23 **19.55 SAT.1 :newstime**

20.15 Show

20.15 Die besten Comedians Deutschlands Best-of. Mitwirkende: Kaya Yanar, Paul Panzer, Sascha Grammel, Özcan Cosar u.a. **22.55 Promi Taste** Doku-Soap. Moderation: Angelina Kirsch **01.50 Die besten Comedians Deutschlands** Show. Best-of **03.55 Die dreisten drei - Die Comedy-WG**

PRO7

05.45 B Positive **06.05** Call Me Kat **06.25** Call Me Kat **06.50** taff **07.45** Galileo **08.50** Die Simpsons **09.15** How I Met Your Mother **09.40** The Middle **10.10** Young Sheldon **10.35** Two and a Half Men **11.55** The Big Bang Theory **13.10** How I Met Your Mother **13.40** The Middle **14.05 Young Sheldon** **14.30 Two and a Half Men** **15.45 The Big Bang Theory** Sitcom **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** Trick **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Drama

20.15 Bob Marley: One Love FILM Drama, USA, 2024 Mit Kingsley Ben-Adir, Lashana Lynch. Regie: Reinaldo M. Green **22.30 Bohemian Rhapsody** FILM Biografie, USA/GB, '18 Mit Rami Malek Regie: Bryan Singer **01.05 Bob Marley: One Love** FILM Drama, USA, 2024 **02.55 Mean Queen** FILM Thriller, CDN, 2018 **04.40 Die Simpsons**

KABEL1

11.25 FILM Rocky V. Boxerfilm, USA, 1990 **13.20** FILM Rocky. Boxerfilm, USA, 1976 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** FILM Rocky II. Boxerfilm, USA, 1979 **18.15** FILM Rocky 3 - Das Auge des Tigers. Boxerfilm, USA, 1982 **20.15** FILM Rocky IV - Der Kampf des Jahrhunderts. Sportfilm, USA, 1985 **22.10** FILM Rocky V. Boxerfilm, USA, 1990 **00.20** Die Stallone Story. Dokufilm, D, 2020

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami (7-8+10) **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap **22.15** FILM Der Teufel trägt Prada. Komödie, USA, 2006 **00.30** Medical Detectives

ARTE

15.55 Der Kölner Dom - Die französische Kathedrale am Rhein ∞ **17.45** Heimat Natur (1+2/2) ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Zu Tisch mit Lucie - Kitchen Hacks. Reportagereihe ∞ **20.15** FILM Die geschützten Männer. Komödie, D, 2024 **21.55** Marilyn Monroe - Berühmt um jeden Preis (1-3/3) **00.40** FILM Ich lasse mir nichts mehr gefallen. Komödie, F, 2023

3SAT

12.15 Auf den Schienen des Doppeladlers **13.05** Der TEE - Legende auf Schienen **13.50** Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz **17.10** Gotthard (1+2/2). Dramaserie **20.15** FILM 3 1/2 Stunden. Drama, D, 2021 **21.45** Glacierexpress - Von St. Moritz zum Matterhorn. Doku **23.15** FILM Snowpiercer. Sci-Fi-Film, COR/CZ, 2013 **01.15** Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz. Dokureihe

WDR

15.00 Wir werden Camper - Unglaublich, aber wahr **15.30** WDR aktuell **15.50** Wunderschön! **17.25** Wir werden Camper - Unglaublich, aber wahr **18.00** Made in NRW - Wirtschaft, Wandel und Wohlstand? **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagess. **20.15** Feuer & Flamme (8+6) **21.45** Kölner Treff **23.45** Die Carolin Kebekus Show **00.15** Kölner Treff

NDR

14.10 Ackern für Norddeutschland. Dokufilm, D, 2021 **15.40** Neues aus Büttenwarder **16.30** Unterwegs auf der Luftlinie XXL - 150 km ohne Zelt und ohne Geld **18.00** Jahrhundert-Liebe **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Ostseereport. Reihe **21.15** Yared kommt rum **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show **00.00** Inas Nacht

MDR

16.20 FILM Der dritte Prinz. Märchenfilm, CS, 1982 **17.45** MDR aktuell **18.05** Kultauto Wartburg. Dokumentation **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR um 7 **19.30** MDR aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Wunderbares Schlagerland **21.45** MDR aktuell **22.00** Riverboat - Klassiker **00.00** FILM Retter der Meere: Tödliche Strandung. Drama, D, 2021

BR

16.15 Wir in Bayern **17.45** Bayern feiern **18.30** BR24 **18.45** Der 1. Mai in Bayern. Bericht **19.00** Die Sennerin **19.30** Landgasthäuser Alpenschmankerl **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert ohne Staller **21.50** BR24 **22.05** Comedy auf Bestellung **22.50** FILM Get the Gringo. Actionfilm, USA/MEX, 2012 **00.15** FILM Jo Nesbø's Headhunters. Thriller, N/S/DK/D, 2011. Mit A. Hennie

SWR

16.30 Sagenhaft **18.00** Aktuell **18.05** Wandern auf dem Donauberglandweg **18.30** Treffpunkt **19.00** Stadt - Land - Quiz **19.45** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Scheunenknaller - Das Beste aus der Comedy Scheune. Show **22.00** Nachtcafé. Talkshow **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **00.25** FILM Knives Out - Mord ist Familiensache. Krimikomödie, USA, 2019

HR

11.40 Radsport: Eschborn-Frankfurt. Mod.: Florian Naß. Kommentar: Florian Naß **17.15** Inside Skyline Frankfurt **18.00** Kochs anders - Gourmetideen aus Hessen **18.45** Auftrag Luxus **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Wunderschön! **21.45** Berge und Wein - Entdeckungen in Slowenien **22.00** NDR Talk Show **00.00** Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

08.55 Die Pfefferkörner **09.50** Tagesschau **09.55** Elefant, Tiger & Co. **11.30** Quarks im Ersten **12.00** Tagesschau **12.15** Die Tierärzte - Retter mit Herz
13.45 Tagesschau
14.00 Hotel Heidelberg
FILM ...Vater sein dagegen sehr. Tragikomödie, D, 2018
15.30 Reiterhof Wildenstein Serie
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
17.52 Das Wetter im Ersten
18.00 Sportschau
20.00 Tagesschau

20.15 Krimiserie

20.15 Totenfrau (1-4/6) Krimiserie. Geister der Vergangenheit / Hölle auf Erden / Du wirst brennen / Falsches Geständnis
23.00 Tagesthemen
23.20 Das Wort zum Sonntag Magazin
23.25 Totenfrau (5+6/6)
00.55 Tagesschau
01.00 Mordkommission
FILM **Istanbul** Blutsbande Krimireihe, D, 2012

ZDF

10.25 Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Stuttgart **11.55** heute Xpress **12.00** einfach Mensch **12.15** FILM Kinder und andere Baustellen. Komödie, D, 2020 **13.40** FILM Inga Lindström: Lilith und die Sache mit den Männern. Liebesdrama, D, '18
15.10 heute Xpress
15.15 Bares für Rares
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 ZDF.reportage
18.05 SOKO München
19.00 heute/Wetter
19.25 Die Bergretter

20.15 Kriminalfilm

20.15 Ostfriesensturm
FILM Kriminalfilm, D, 2026 Mit P. von Groote
21.45 heute journal
22.00 Der Staatsanwalt Krimiserie. Aus der Schusslinie
23.00 Das aktuelle Sportstudio
00.25 heute Xpress
00.30 heute-show
01.00 9 Bullets
FILM Thriller, USA, 2022 Mit Lena Headey ∞

RTL

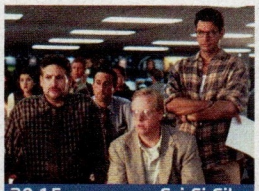
05.10 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. Gerichtsvollzieherin steht bei Oma vor der Tür. Die Arbeit von Polizisten und Rettungssanitätern. **06.45** Der Blaulicht-Report **09.45** Der Blaulicht-Report **12.45** Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap
14.45 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht
17.45 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter
18.15 Exclusiv am Samstag
18.45 RTL Aktuell
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten Mod.: A. Begiebing

20.15 Show

20.15 Deutschland sucht den Superstar (9) Show. Dieter Bohlen und Pietro Lombardi u.a. machen sich im Europa-Park in Rust auf die Suche nach dem nächsten Superstar Deutschlands.
23.40 Take Me Out Moderation: Jan Köppen
01.50 Deutschland sucht den Superstar (9)
04.55 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.20 Auf Streife - Die neuen Einsätze. Doku-Soap. Kind, Krach und Komplott **06.05** Die Landarztpraxis **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Samstag **12.00** Richter Alexander Hold. Der Tote unterm Regenbogen / Abgestürzte Existenz / KFZ-Werkstatt Witterlich / Zwei Knalltüten und ein Knaller
15.55 Notruf
18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Mitwirkende: Frank Rosin, Ali Güngörmüs
19.55 SAT.1 :newstime


20.15 Sci-Fi-Film

20.15 Independence Day
FILM Sci-Fi-Film, USA, 1996. Mit Will Smith, Bill Pullman, Jeff Goldblum. Regie: Roland Emmerich
23.25 Starship Troopers
FILM Sci-Fi-Film, USA, 1997 Mit Casper van Dien
01.45 Vacation Friends
FILM Familienfilm, USA, '21 Mit Lil Rel Howery
03.30 Crawl Horrorthriller,
FILM USA, 2019

PRO7

05.00 Die Simpsons **05.40** Galileo **07.35** Galileo Kids. Magazin **08.05** Galileo Kids **08.35** 2 Broke Girls **09.00** The Neighborhood **12.30** The Goldbergs **13.25** 2 Broke Girls **13.55** 2 Broke Girls. Das „Nur fast"-Mädchen / Scotch und Fisch / Die Stripperin in der Fischtapete
15.15 Die Simpsons Zeichentrickserie
18.10 ProSieben :newstime
18.20 Die Simpsons Marge online / Ballverlust / Brand und Beute / Stopp! Oder mein Hund schießt

20.15 Show

20.15 Staying Alive Show. Amy & Freddie Mitwirkende: Samu Haber, Sasha, No Angels, Álvaro Soler
23.05 Staying Alive Show Whitney & Elvis Mit Sasha, No Angels, Samu Haber, Álvaro Soler. Moderation: Thore Schölermann
01.50 Chris Talls „Chris du mich berühmt" Show
04.05 Die Simpsons

KABEL1

05.00 Die Stallone Story. Dokumentarfilm, D, 2020 **05.50** Abenteuer Leben Spezial **06.10** Elementary **07.05** The Mentalist **10.50** Castle **14.35** Castle **15.25** Navy CIS **16.20** newstime **16.35** Navy CIS **20.15** FBI: Special Crime Unit. Schmutzige Bombe / Künstliche Intelligenz **22.15** FBI: Most Wanted. Fluch der Waffen / Persönlichkeitsstörung **00.10** SEAL Team

VOX

05.00 Medical Detectives **05.45** CSI: NY (2) ∞ **06.30** Criminal Intent - Verbrechen im Visier (7-9) ∞ **11.50** Shopping Queen **16.50** Der Hundeprofi - Rütters Team (10) **17.55** hundkatzemaus **19.10** Die Pferdeprofis (3) **20.15** FILM James Bond 007 - Moonraker - Streng geheim. Agentenfilm, GB/F, 1979 **22.55** FILM 96 Hours - Taken 2. Actionthriller, F, 2012 **00.40** Medical Detectives

ARTE

18.20 Mit offenen Karten **18.30** Thunfisch auf Tour - Tokios Fischmarkt zieht um ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Mexico-City, im Rhythmus des Danzón ∞ **20.15** Grand Canyon - Abenteuer Erdgeschichte (2/3). Dokufilm, F, 2024 **21.45** Asteroideneinschläge - Der Ursprung des Lebens? **22.40** Asteroiden - Wie können wir uns schützen? Doku **23.35** George Benjamin: Picture a day like this. Oper

3SAT

14.35 Kunst & Krempel **15.05** Natur im Garten (1/10) **15.30** Die Flensburger Förde **16.00** Czesc Polska - Hallo Polen: Unterwegs auf der Autobahn der Freiheit **17.30** FILM Die Rosenkrieger. Komödie, D, 2002 **19.00** heute **19.20** Kunst für die Ewigkeit **20.00** Tagesschau **20.15** Fräulein Else. Drama **21.45** Aus dem Rahmen **22.30** Kurzfilmtage Oberhausen **23.45** Ab 18! Dokureihe

WDR

14.00 Fußball: 3. Liga **16.00** WDR aktuell **16.15** Land & lecker (5+6) **17.45** Schmeckt. Immer. **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde. Magazin **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Legendär: Unsere Musikstars aus NRW - Von Nena bis Udo Lindenberg. Show **21.45** Ladies Night **22.30** Lokalzeit live **23.30** Wann war das noch? Durch die Jahre mit Angelo & Joey Kelly. Show

NDR

14.00 Fußball: 3. Liga. 36. Spieltag: Alemannia Aachen - Hansa Rostock. Aus Aachen **16.00** Gartenzeit **16.30** Quarks **17.15** Rund um den Michel **18.00** Nordtour **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermag. **20.00** Tagess. **20.15** Unsere Väter - Die größten Komiker Deutschlands **22.15** Diether Krebs - Der Größte: Zum 75. Geburtstag. Dokumentarfilm, D, 2022 **23.55** Legenden

MDR

15.55 MDR aktuell **16.00** Sport im Osten **18.00** Hairetter in der Adria **18.15** Unterwegs in Mitteldeutschland - Von Baumzelt bis Jurte: Ungewöhnliche Übernachtungs-Tipps **18.45** Glaubwürdig **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Unser Dorf hat Wochenende **20.15** Die große Maus-Show **23.30** Kommissar Wisting (3-5)

BR

16.30 Achtung Kreuzottern **17.15** Blickpunkt Sport. mit der 3. Liga **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** BR24 **18.45** Quarks. Magazin. Immunsystem stärken - aber wie? Was im Alltag wirkt und was nicht **19.30** Kunst + Krempel **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Der mit dem Wolf tanzt. Western, GB/USA, 1990 **23.05** FILM Open Range - Weites Land. Western, USA, 2003

SWR

16.45 Marktcheck **17.30** Sag die Wahrheit **18.00** Akt. **18.15** Flohmarkt **18.45** Stadt - Land - Quiz. Show **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Rutsch mir doch dr Buckl nuff **21.50** Aktuell **21.55** Heinrich del Core live: Juhuu, meine Frau wird Oma **23.25** Scheunenknaller **01.10** FILM Der Bulle und das Landei Von Mäusen, Miezen und Moneten. Krimireihe, D, 2014

HR

16.00 Kochstories **16.45** Spargel satt **17.15** Mit Herz am Herd **17.45** Schmeckt. Immer. (4) **18.15** Querbeet **18.45** Raus aufs Land (4) **19.30** hessens. **20.00** Tagess. **20.15** FILM Nord bei Nordwest (8) Frau Irmler. Krimireihe, D, 2019 **21.45** FILM Der Masuren-Krimi (1) Fryderyks Erbe. Krimireihe, D, 2021 **23.15** FILM Die Brücke. Antikriegsfilm, D, 1959 **00.55** Wild Republic (1)

ARD

10.03 FILM Die Gänsemagd. Fantasyfilm, D, 2009 **11.00** FILM Die Prinzessin auf der Erbse. Märchenfilm, D, 2010 **12.03** Presseclub ⍁ **12.45** Europamagazin ⍁ **13.15** Papst Leo XIV. Doku
14.03 Der Schwarzwaldhof FILM Drama, D, 2010
15.30 Utta Danella: FILM **Die andere Eva** Komödie, D, 2004
17.00 Brisant ⍁
17.45 Tagesschau ⍁
18.00 Bericht aus Berlin
18.30 Weltspiegel Magazin
19.15 Sportschau ⍁
20.00 Tagesschau ⍁

20.15 Krimireihe

20.15 Tatort FILM Könige der Nacht Krimireihe, CH, 2026 Mit Carol Schuler ⍁ 🎧
21.45 Caren Miosga ⍁
22.45 Tagesthemen ⍁
23.05 ttt - titel, thesen, temperamente
23.35 Sonnenplätze FILM Komödie, D, 2024 🎧
01.05 Tagesschau
01.10 Utta Danella: FILM **Die andere Eva** Komödie, D, 2004

ZDF

09.03 Phase ⍁ **10.15** Bares für Rares **11.55** heute Xpress ⍁ **12.00** Bares für Rares
14.00 Bares für Rares ⍁
14.45 Duell d. Gartenprofis
15.25 heute Xpress ⍁
15.30 Schluss mit der Wohnungsnot ⍁
16.15 Fußball: Champions League der Frauen Halbfinale, Rückspiel, FC Barcelona - FC Bayern München ⍁ 🎧
18.35 Entfesselungskünstler Houdini Doku
19.00 heute ⍁
19.10 Berlin direkt ⍁
19.30 Faszination Wasser ⍁

20.15 Familienfilm

20.15 Neuer Wind FILM **im Alten Land** Männer & Gedöns Familienfilm, D, 2026 Mit Felicitas Woll ⍁ 🎧
21.45 heute journal ⍁
22.15 Blind Sherlock Dramaserie. Undercover / Countdown ⍁ 🎧
23.45 Die großen Attentate der deutschen Geschichte Doku ⍁
00.30 heute Xpress ⍁
00.35 German Guilt ⍁

RTL

06.00 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. Vater kämpft mit Jugendamt für seine kranke Tochter / Familienhelferin in Gefahr / Allergische Reaktion führt zu Autounfall / Mutter findet Abschiedsbrief der Tochter / Mutter findet leeres Kinderzimmer vor **11.00** Die Beet-Brüder (2) **13.00** Fußball: 2. Bundesliga
15.45 Die Beet-Brüder (3) Doku-Soap
17.45 Exclusiv - Weekend
18.45 RTL Aktuell
19.05 Hitster - Die Gameshow der größten Hits (4)

20.15 Sci-Fi-Film

20.15 Godzilla x Kong: FILM **The New Empire** Sci-Fi-Film, USA, 2024 Mit Rebecca Hall, Dan Stevens. Regie: Adam Wingard
22.20 stern TV am Sonntag Magazin
23.50 CSI: Vegas (3+4) Krimiserie. Zartbitter / Der Prinz und das Zimmermädchen
01.40 CSI: Vegas (5-8)
04.50 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.30 Auf Streife - Berlin **08.40** Basis:Kirche - Die Reportage **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag **12.10** Der SAT.1 Fertiggerichte-Check!
14.20 TopTen! Geschmacks-Countdown Show Nasch dich glücklich
15.20 Bean - Der ultimative FILM **Katastrophenfilm** Komödie, GB/USA, '97 Mit R. Atkinson ⍁
17.10 Johnny English Action-FILM komödie, GB/F, 2003
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich ⍁
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Sci-Fi-Film

20.15 Independence Day: FILM **Wiederkehr** Sci-Fi-Film, USA, 2016. Mit Liam Hemsworth ⍁
22.40 Independence Day FILM Sci-Fi-Film, USA, 1996 Mit Will Smith. Regie: Roland Emmerich ⍁
01.40 Starship Troopers FILM Sci-Fi-Film, USA, 1997 Mit Casper van Dien ⍁
03.40 Bean - Der ultimative FILM **Katastrophenfilm** Komödie, GB/USA, '97

PRO7

05.20 The Neighborhood ⍁
07.10 The Big Bang Theory. Der Mann, der beide im Bett hatte / Das Vegas-Weekend ⍁ **08.00** Galileo. Magazin
11.00 Staying Alive. Show. Amy & Freddie. Mod.: Thore Schölermann **13.45** Joko & Klaas gegen ProSieben. Show. Moderation: Steven Gätjen, Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf ⍁
16.25 taff weekend Magazin
17.45 ProSieben :newstime
18.00 Galileo Stories
19.05 Galileo X-Plorer Inside Taiwan ⍁

20.15 Show

20.15 Ein sehr gutes Quiz (mit hoher Gewinnsumme) Moderation: Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf ⍁
23.10 Experte für alles Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
00.10 Das Duell um die Geld Show
02.20 Bratwurst & Baklava - Die Show Gast: Ralf Schmitz

KABEL1

13.05 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt ⍁ **16.05** Kabel Eins :newstime **16.15** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt ⍁ **18.15** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald ⍁ **20.15** Zwischen Meer und Maloche - Arbeiten, wo andere Urlaub machen ⍁ **21.15** Yes we camp! Dokumentationsreihe ⍁ **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **00.20** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte

VOX

05.00 Medical Detectives (6) **05.50** CSI: NY (1) **10.05** Criminal Intent - Verbrechen im Visier **14.30** FILM Man lernt nie aus. Komödie, USA, 2015 **17.00** auto mobil **18.10** Die Autodoktoren (7). Doku-Soap **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap (10) Doku-Soap **20.15** Kitchen Impossible (4). Show. Roland Trettl vs. Lukas Mraz **23.40** Hot oder Schrott - Die Allestester (6) **00.40** Medical Detectives

ARTE

15.35 Famous Orchestras - Die besten Orchester der Welt (1/4) **16.40** Europakonzert 2026 **18.25** Karambolage **18.35** Zu Tisch ... (10/18) **19.10** Arte Journal **19.30** Armenien - Der Duft der Männer ∞ **20.15** FILM Donnie Brasco. Gangsterfilm, USA, 1997 🎧 **22.15** In den Augen von Johnny Depp **23.10** KI: Maschinenträume im Film **00.05** Brad Pitt - Die Revanche eines Sexsymbols. Porträt

3SAT

14.00 Schweizer Hotelgeschichten **16.35** FILM Tootsie. Komödie, USA, 1982 **18.30** Schweizweit **19.00** heute ⍁ **19.10** Die Masche der Telefonbetrüger **19.40** Schätze der Welt **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Die Anstalt. Show ⍁ **21.00** Mitternachtsspitzen **22.00** FILM Die Auferstehung. Tragikomödie, D, 2019. Mit Leslie Malton **23.30** FILM Identität. Thriller, USA, 2003 **00.55** Panamericana (1/7)

WDR

16.15 Lokalzeit Kurzgeschichten **16.30** Kolumbien 🎧 **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde ⍁ **19.30** Westpol - Politik in Nordrhein-Westfalen **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Wunderschön! Reportagereihe ⍁ **21.45** Sportschau **22.10** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **22.45** Hermann „Tiger" Gerland - Der Letzte seiner Art **23.30** Der Dicke **00.20** WaPo Bodensee (1+2)

NDR

16.00 Genuss mit Zukunft ⍁ **16.30** ⚕ Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc ⍁ **17.00** Bingo! **18.00** Hanseblick ⍁ **18.45** DAS! Rote Sofa. Gespräch ⍁ **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Sehnsuchtsort Spiekeroog: Wellen, Wind und ganz viel Arbeit ⍁ **21.45** Sportschau **22.10** Die NDR-Quizshow ⍁ **22.55** extra 3 ⍁ **23.40** Quizduell - Olymp ⍁ **00.30** Caren Miosga ⍁

MDR

17.45 FILM Alarm im Kasperletheater. Zeichentrickfilm, DDR, 1960 ⍁ 🎧 **18.00** MDR aktuell ⍁ **18.05** Brisant ⍁ **18.52** Unser Sandmännchen ⍁ **19.00** MDR Regional ⍁ **19.30** MDR aktuell ⍁ **19.50** Findet Felix ⍁ **20.15** Sagenhaft ⍁ 🎧 **21.45** MDR aktuell ⍁ **22.00** Sportschau ⍁ **22.25** DDR Medien zwischen Aufbruch und Untergang ⍁ **23.10** Der Wahrheit verpflichtet. Dokufilm, GB, 2023

BR

15.30 Landfrauenküche **16.15** Adel zwischen Märchen und Moderne **16.45** Landgasthäuser Alpenschmankerl ⍁ **17.15** Einfach. Gut. Bachmeier ⍁ **17.45** Regionales **18.30** BR24 ⍁ **18.45** Bergauf-Bergab ⍁ **19.15** Unter unserem Himmel ⍁ **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Brettl-Spitzen ⍁ **21.45** Blickpunkt Sport **23.05** Comedy auf Bestellung ⍁ **23.50** Das schaffst du nie! **00.05** PULS Reportage

SWR

17.30 Der Fels rockt - 50 Jahre Freilichtbühne Loreley ⍁ **18.00** Aktuell ⍁ **18.15** Handwerkskunst! ⍁ **18.45** Treffpunkt ⍁ **19.15** Die Fallers - Die SWR Schwarzwaldserie ⍁ **19.45** Aktuell ⍁ **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Der unsichtbare Fluss. Dokumentation ⍁ **21.00** Ziemlich wilde Bienen ⍁ **21.45** SWR Sport ⍁ **22.45** FILM Schtonk! Satire, D, 1992 ⍁ **00.30** FILM Die Hannas. Komödie, D, 2016 ⍁

HR

16.30 Die Streuobstwiesenretter ⍁ **17.00** Quarks ⍁ **17.45** ⚕ Mex - Das Marktmagazin. Pharmaindustrie ⍁ **18.30** maintower weekend ⍁ **19.00** Welcome to Frankfurt - Neu in der Stadt (2) **19.30** hessenschau ⍁ **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Die Seenotretter ⍁ **21.45** Sportschau **22.10** Das große Hessenquiz ⍁ **22.55** strassenstars ⍁ **23.55** Wer wir waren - Weil die Welt zu retten ist. Dokufilm ⍁

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß 🎧 Hörfilm ⍁ für Hörgeschädigte FILM Spielfilm ⚕ Gesundheitssendung

ARD

09.55 WaPo Berlin **10.40** Tagesschau **10.45** Meister des Alltags. Show **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ZDF-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00** Tagesschau **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Wer weiß denn...** **18.50 Großstadtrevier** **19.45 Wissen vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Dokumentation

20.15 Hirschhausen und die Deepfake-Mafia Dokumentation
21.00 Hart aber fair
22.15 Tagesthemen
22.50 Elon Musk Uncovered: Das Tesla-Experiment Dokufilm, D, 2025
00.20 Tagesschau
00.30 Tatort Könige der Nacht. Krimireihe, CH, 2026
02.05 Hart aber fair

ZDF

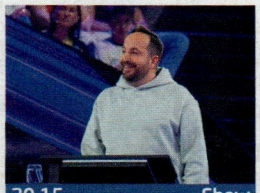
05.05 Bares für Rares - Lieblingsstücke **05.10** Berlin direkt **05.30** ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa **14.00 heute - in Dtl.** **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute - in Europa** **16.10 Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Potsdam** **19.00 heute/Wetter** **19.25 WISO** Magazin

20.15 Drama

20.15 Das Lehrerzimmer Drama, D, 2023 Mit Leonie Benesch, Leonard Stettnisch
21.45 heute journal
22.15 Uncharted Actionfilm, USA/E, 2022 Mit Tom Holland
00.00 heute journal update
00.15 Glück/Bliss Drama, D, 2021. Mit Katharina Behrens
01.40 Dr. Nice Hand aufs Herz. Arztfilm, D, '23

RTL

09.00 GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch - Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal. Magazin **15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht** ∞ **15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht** ∞ **17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** ∞ **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin ∞ **18.45 RTL Aktuell** ∞ **19.05 Alles was zählt** ∞ **19.40 GZSZ** Scheideweg ∞



20.15 Show

20.15 Die Weisheit der Vielen - Die Show des skurrilen Wissens (2) Moderation: Ralf Schmitz
22.15 Superstadt Tokio - Wie lebt es sich mit 37 Millionen Nachbarn? (1) Dokumentarfilm, D, 2023
23.25 Spiegel TV Magazin
00.00 Nachtjournal ∞
00.35 Alltagskämpfer - So tickt Deutschland!

SAT.1

05.05 Auf Streife **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Die Dessousparty / Zwischen Liebe und Angst / Germany's Next It-Girl / Nadines Vaterkomplex **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Zwillingskrise / Zeit für die Wahrheit? **19.00 Die Landarztpraxis** Kein zweites Mal! **19.45 SAT.1 :newstime**

20.15 Krimireihe

20.15 Kommissar Rex Tod im Rampenlicht Krimireihe, A/D, 2026 Mit Maximilian Brückner, Doris Golpashin
22.15 Kommissar Rex Krimiserie. Über den Dächern von Wien / Stockis letzter Fall
00.20 Kommissar Rex Tod im Rampenlicht. Krimireihe, A/D, 2026
02.05 Kommissar Rex
03.40 So gesehen

PRO7

07.40 Galileo X-Plorer **08.40** Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.30** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.40** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.55** Young Sheldon. Serie **14.20 Two and a Half Men** Sitcom **15.40 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Animationsfilm

20.15 Minions - Auf der Suche nach dem Mini-Boss Animationsfilm, USA/F, '22
22.00 Renfield Horrorkomödie, USA/GB/CDN, 2023
23.55 Lisa Frankenstein Horrorkomödie, USA, 2024. Mit Kathryn Newton
01.50 Night Swim Horrorfilm, USA/GB/AUS, '23
03.25 ProSieben :newstime

KABEL1

12.55 The Mentalist **14.50** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Star Wars: Der Aufstieg Skywalkers. Sci-Fi-Film, USA, 2019. Mit Daisy Ridley **23.10** Jumper. Actionfilm, USA/CDN, 2008

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur ∞ **12.20** CSI: Miami ∞ **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** First Dates Hotel (3). Doku-Soap **22.20** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap **00.25** nachrichten **00.45** Medical Detectives. Dokureihe

ARTE

15.35 Schmetterlinge!!! (1-3/3) **17.50** Das Ei - Aufbruch ins Leben ∞ **18.35** Dummes Huhn? Keineswegs! Dokumentation **19.20** Arte Journal **19.40** Vom Wegwerfkalb zum Alpenretter. Dokumentation **20.15** Zwei hinreißend verdorbene Schurken. Komödie, USA, 1988. Mit Steve Martin **22.00** Titanic - Die Nacht der Katastrophe (1-4/4) **01.55** Kiff im Rif: Marokkos Cannabis-Wende ∞

3SAT

12.15 Servicezeit **12.45** Aarhus, da will ich hin! **13.15** Freche Viecher (1-3/3) **15.35** Flusskreuzfahrten (1-4/4) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Wilder Rhein - Der berühmte Unbekannte (1+2/2) **22.00** ZIB 2 **22.25** Wie die Liebe geht. Dokufilm, D, 2024 **00.00** Ehrenamt - unersetzlich, unbezahlbar **00.30** 10vor10 **00.55** Caren Miosga

WDR

13.00 Seelöwe & Co. **13.50** Giraffe & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** Land & lecker. Reportagereihe **21.00** Garten & Lecker **21.45** WDR aktuell **22.15** Ladies Night. Show **23.00** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **23.50** Quizduell - Olymp

NDR

17.00 Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Nordseelotsen im Sturm **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Markt **21.00** Die Tricks ... **21.45** Info **22.00** Richter und Täter - Wiedersehen auf St.Pauli. Reportage **22.45** NDR Kultur - Das Journal **23.15** Vier Tage im Mai. Kriegsdrama, D/RUS/UA, 2011

MDR

17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Mach dich ran! Das MDR-Spiel **20.15** Tatort Waidmanns Heil. Krimireihe, D, 2004 **21.45** MDR aktuell **22.10** Polizeiruf 110 Auftrag per Post. Krimireihe, DDR, 1981 **23.30** Lost in Fuseta - Ein Krimi aus Portugal (2). Krimi, D, 2022

BR

15.30 Schnittgut. **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** 24 **19.00** Unkraut **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Bezzel & Schwarz - Die Grenzgänger **21.00** In höchster Not - Bergretter im Einsatz **21.45** BR24 **22.00** Lebenslinien. Porträtreihe **22.45** Durch die Lechtaler Alpen **23.30** Raus aufs Land

SWR

14.25 Gefragt - Gejagt **15.10** Alles Klara (5) **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Raus aufs Land - Südwest **21.00** Hausnummer Lecker **21.45** Aktuell **22.00** Sag die Wahrheit **22.30** Meister des Alltags **23.00** Quizduell-Olymp. Show **23.50** strassenstars. Show

HR

17.00 hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Mein Körper. Mein Gedächtnis **21.00** Training für zuhause - so bleibst Du fit! **21.45** hessenschau **22.00** Tatort Tyrannenmord. Krimireihe, D, 2022 **23.30** Mörder im Chat - Der Fall Ayleen (2). Doku

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagess,. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ZDF-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn...
18.50 WaPo Bodensee
19.45 Wissen vor acht
19.50 Wetter/Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Arztserie

20.15 Die Notärztin
Arztserie. Zweifel
Mit Sabrina Amali
21.00 In aller Freundschaft
Unzertrennlich
21.45 Report München
22.15 Tagesthemen
22.50 Maischberger
00.05 Xatar - Ein Leben ist nicht genug (1)
00.40 Tagesschau
00.50 Die Notärztin
01.35 In aller Freundschaft
02.25 Maischberger

ZDF

05.30 ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante. Der Katzenkiller von Wandsbek **11.15** SOKO Stuttgart. Durchgeknallt **12.00** ZDF-MiMa
14.00 heute - in Dtl.
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Nachrichten
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Köln
19.00 heute/Wetter
19.25 Die Rosenheim-Cops

20.15 Talk

20.15 Am Puls - Deutschland diskutiert
Talk. KI - Kollege oder Konkurrent?
21.45 heute journal
22.15 Femizid - Tödlicher Hass auf Frauen
Reportage
22.45 Terra X Harald Lesch
Der Streit um Zoos
23.15 Markus Lanz Talk
00.30 heute journal update
00.45 Uncharted Actionfilm,
FILM USA/E, 2022

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **12.00** Punkt 12
15.00 Barbara Salesch ∞
15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞
17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht
17.30 Unter uns Soap ∞
18.00 Explosiv ∞
18.30 Exclusiv ∞
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt ∞
19.40 GZSZ Soap

20.15 Kriminalfilm

20.15 A Haunting in Venice
FILM Kriminalfilm, USA/GB/I, '23. Mit Kenneth Branagh, Michelle Yeoh, Jamie Dornan
22.20 Extra - Das RTL Magazin
00.00 Nachtjourna
00.45 CSI: Miami
Spurenleger / Spurenleger / Raubtiere in Menschengestalt
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur

SAT.1

05.30 Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold Guter schöffe, böser schöffe / Disco im Kellerschrank / Die Stripperin von nebenan / Der unbekannte Sprayer
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Die Podiumsdiskussion / Hoffnungsschimmer
19.00 Die Landarztpraxis Fremde Federn
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Krimiserie

20.15 Hunting Party - Die Mörderjagd
Krimiserie. Lowe / Dr. Ezekiel Malak
22.10 FBI: Special Crime Unit Krimiserie
Mutterinstinkt
23.05 FBI: Most Wanted
Serie. Der Prophet
00.05 Hunting Party - Die Mörderjagd
01.50 FBI: Special Crime Unit Krimiserie
02.30 FBI: Most Wanted

PRO7

06.40 taff **07.35** Galileo **08.35** Die Simpsons **09.00** How I Met Your Mother **09.30** The Middle **09.55** Young Sheldon **10.20** Two and a Half Men **11.40** The Big Bang Theory **12.55** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.50** Young Sheldon. Comedyserie
14.15 Two and a Half Men
Sitcom
15.40 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons
19.05 Galileo Magazin

20.15 Show

20.15 TV total
Show. Moderation: Sebastian Pufpaff
21.25 Experte für alles
Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
22.35 Most Wanted - Wer entkommt?
Doku-Soap
01.00 The RACE Rausgeworfen im Nirgendwo?
02.15 TV total Show
03.10 Experte für alles
04.00 newstime

KABEL1

13.00 The Mentalist **14.50** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** FILM Godzilla II: King of the Monsters. Actionfilm, USA/J/CHN, 2019 **22.55** FILM Star Wars: Der Aufstieg Skywalkers. Sci-Fi-Film, USA, '19

VOX

12.20 CSI: Miami ∞ **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Sing meinen Song - Das Tauschkonzert (4). Show. Mark Forster **22.15** Die Künstlerstories (3) **23.15** Hot oder Schrott - Die Allestester **00.15** nachrichten **00.35** Medical Detectives. Dokureihe

ARTE

14.00 FILM Die schönen Wilden. Komödie, F/I, 1975 **16.00** Mitbestimmung im Tierreich **17.50** Unsere Wälder (1+2/3). Dokureihe ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Schattenarbeit in Holland (3/15) ∞ **20.15** Die NS-Justiz: Recht des Unrechts. Dokufilm, F, 2023 **22.00** Schwarze Menschen im Nationalsozialismus **22.45** Edelweißpiraten **23.35** Tracks East. Magazin

3SAT

17.00 Die Weihnachtsinsel und der Palmendieb **17.45** Australiens Meereswunder - Am Great Barrier Reef **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Das Mädchen von früher. Krimifilm, D, 2023 **21.45** kinokino. Magazin **22.00** ZIB 2 **22.25** Die Spaltung der Welt (5+6/6) **00.15** Einsam trotz Familie - Warum fühlen sich Eltern allein? Doku

WDR

16.00 aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Tatort Funkstille. Krimireihe, D, 2019 **21.45** aktuell **22.15** FILM Kommissar van der Valk Gejagt in Amsterdam. Krimireihe, GB, 2022 **23.45** FILM Kommissar van der Valk Blut in Amsterdam. Krimireihe, GB, 2022

NDR

16.00 NDR Info **16.15** Gefragt - Gejagt **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermag. **18.15** Lehrerin mit Weltklasse **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermag. **20.00** Tagess. **20.15** Visite. Lebensmittelallergie **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** FILM Tatort Geisterfahrt. Krimireihe, D, 2023 **23.30** Schwedens Kult um Ami-Schlitten

MDR

16.00 MDR um 4 **17.45** aktuell **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau **21.00** Das Kaufhaus Zeeck - Kaufrausch, Leerstand, große Träume **21.45** MDR aktuell **22.10** Zug ins Leben - Die Befreiung der SS-Geiseln **22.55** FILM Dein unbekannter Bruder. Drama, DDR, 1982

BR

15.30 Schnittgut. Alles aus dem Garten **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Böses Blut. Krimireihe, A, 2001 **21.45** BR24 **22.00** Der Wien-Krimi: Blind ermittelt **23.30** kinokino **23.45** Nachsitzen mit Christine Eixenberger

SWR

12.55 FILM Ich schenk dir einen Seitensprung. Liebeskomödie, D, '02 **14.25** Gefragt - Gejagt **15.10** Alles Klara (6) **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Markt **21.00** Ausgerechnet **21.45** Akt. **22.00** Comedy Scheune **22.30** Stuttgarter Besen **23.00** kabarett.com **23.45** extra 3

HR

17.55 hessens. Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Tobis Urlaubstrip **20.45** Billion Dollar Workwear - Die Engelbert Strauss Story **21.45** hessenschau **22.00** Welcome to Frankfurt **22.30** Die Tochter des Spions. Dokurfilm, LETT/D/EST/CZ, 2019 **23.15** Wir wollen mehr - Arbeit ohne Barrieren

ARD

09.05 Hubert & Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagesschau **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ZDF-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn...
18.50 Watzmann ermittelt
19.45 Wissen vor acht
19.50 Wetter / Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Drama

20.15 Sugarlove
FILM Drama, D, 2022
Mit Fritz Karl. Regie: Isabel Kleefeld
21.45 Plusminus Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Maischberger
00.05 Tagesschau
00.15 Sugarlove Drama,
FILM D, '22. Mit Fritz Karl
01.50 Maischberger
03.05 Letzte Ausfahrt
FILM **Sauerland**
Drama, D, 2015

ZDF

05.30 ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa
14.00 heute - in Dtl.
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Wismar
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute/Wetter
19.25 XY Spuren des Verbrechens

20.15 Magazin

20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst Mord an Assistenzarz / Prostituierte getötet / Fall für die Mordkommission / XY-Preis 2026
21.45 heute journal
22.15 auslandsjournal
22.45 Die Spur
23.15 sportstudio UEFA Champions League
00.00 Markus Lanz
00.45 heute journal update
01.00 Am Puls Dokureihe

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht ∞
15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞
17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht
17.30 Unter uns ∞
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt ∞
19.40 GZSZ Soap

20.15 Reportagereihe

20.15 Team Wallraff - Reporter undercover Reportagereihe. Team Wallraff deckt wieder Missstände auf.
22.15 stern TV
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami Krimiserie. Tunnelblick / Ihre letzte Leiche / Heiße Drähte
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

05.15 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Richter Alexander Hold. Show
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf Reihe
18.00 Ein Hof zum Verlieben Unterhaltungsserie. Ausreißer / Taktgefühl
19.00 Die Landarztpraxis Arztserie. Das Spiel mit der Wahrheit
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Doku-Soap

20.15 Promi Taste Gastjuror Christian Hümbs möchte deftige Löffel mit süßen Zutaten schmecken.
23.30 Roadtrip Australien - Drei Spitzenköche auf vier Rädern Doku Looping-Drama, weiße Haie und Outback
01.30 Promi Taste Doku-Soap
04.05 Auf Streife - Die neuen Einsätze

PRO7

06.40 taff **07.35** Galileo **08.40** Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.30** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.20** Two and a Half Men **11.40** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle. Sitcom **13.55** Young Sheldon
14.20 Two and a Half Men Sitcom
15.40 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons
19.05 Galileo Magazin

20.15 Show

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show. Moderation: Steven Gätjen, Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
23.30 Schäm dich reich Moderation: Benni Wolter, Dennis Wolter
00.35 Joko & Klaas gegen ProSieben Show
03.15 Schäm dich reich
04.00 ProSieben :newstime
04.05 Galileo Magazin

KABEL1

15.55 Steel Buddies **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagereihe **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** FILM Contraband - Gefährliche Fracht. Actionthriller, USA/GB/F, 2012 **22.25** FILM Tom Clancy's Gnadenlos. Actionthriller, USA/D, 2021 **00.25** FILM Contraband - Gefährliche Fracht. Actionthriller, USA/GB/F, 2012

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur (6) **12.20** CSI: Miami ∞ **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Feuer, Wasser, Erde, Luft - Retter in ihrem Element (1) **22.15** Doc Caro - Jedes Leben zählt (1) **00.15** vox nachrichten **00.35** Medical Detectives

ARTE

16.20 Tanganjika (1+2/2) ∞ **17.50** Unsere Wälder (3/3) ∞ **18.35** Natura Europa ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Kinderarmut in Spanien **20.15** FILM Leid und Herrlichkeit. Drama, E/F, 2019 **22.05** Antonio Banderas / Pedro Almodóvar: Der Meister und seine Muse **23.00** FILM Stars at Noon. Drama, F, 2022 ∞ **01.10** FILM Martin Eden. Drama, I/F/D, '19

3SAT

16.15 Westaustralien - Überleben im Outback **17.00** Mit dem Zug durch ... (1+2/2) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagess. **20.15** Kritisch reisen. Reportagereihe **21.00** Wer rettet Mallorca? Doku **21.45** Südfrankreich: Marseille - Meer und Mistral **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM Im Schatten der Angst - Du sollst nicht lügen. Thriller, A/D, 2023 **23.55** 10vor10. Nachrichten

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Der Haushalts-Check **21.45** WDR aktuell **22.15** China gegen die USA - Machtkampf im Pazifik **23.00** Wehrdienst reloaded - Schöne, neue Bundeswehr? **23.30** FILM Das Land meines Vaters. Drama, F/B, 2019

NDR

17.00 NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermag. **18.15** Ein Landhandel gegen Internet und Baumärkte **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Wilde Azoren. Doku **21.00** Job fürs Leben **21.45** Info **22.00** Die Kanzlei **22.50** Calmeyers Dilemma - Juden retten im Schatten der Nazis **23.35** Xatar - Ein Leben ist nicht genug

MDR

15.15 Gefragt - Gejagt **16.00** MDR um 4 **17.45** aktuell/Wetter für 3 **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** akt. **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Arbeitspflicht für Bürgergeldempfänger? **20.45** Fakt ist! Aus Dresden **21.45** akt. **22.10** FILM Tatort Money! Money! Krimireihe, D, 1998 **23.40** Sträters Problemzonen (3) **00.25** unicato

BR

15.30 Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** Münchner Runde **21.15** Kontrovers. Magazin **21.45** BR24 **22.00** Marktcheck checkt .... **22.45** Albaniens geheimnisvoller Norden **23.30** Tschernobyl 86: Der Super-GAU. Dokufilm, D, 2025

SWR

15.10 Alles Klara (7) **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Doc Fischer. Glaskörperveränderungen **21.00** Die Ernährungs-Docs **21.45** Aktuell **22.00** FILM Tatort Kartenhaus. Krimireihe, D, 2015 **23.30** FILM Der Kroatien-Krimi Der Henker. Krimireihe, D, 2018

HR

17.45 hessenschau **17.55** hessenschau - Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mex **21.00** Mittendrin - Flughafen Frankfurt **21.45** hessenschau **22.00** 112 - Wir retten Hessen (3) **22.45** Mörder im Chat - Der Fall Ayleen (3) **23.15** FILM Mord auf Shetland Der Vermisste. Krimi, GB, '16

ARD

09.55 WaPo Berlin **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ZDF-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Wer weiß denn...** **18.50 In aller Fr. - Die jungen Ärzte** **19.45 Wissen vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Krimireihe

20.15 Der Kroatien-Krimi
FILM Mord am Jadro. Krimireihe, D, 2026
21.45 Panorama Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 extra 3
23.35 Die Carolin-Kebekus-Show (5)
00.05 Tagesschau
00.15 Der Kroatien-Krimi
FILM Mord am Jadro. Krimireihe, D, 2026
01.50 Mankells Wallander
FILM Krimi, S/D/DK/FIN, '06

ZDF

05.10 hallo deutschland **05.30** ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa **14.00 heute - in Dtl.** **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute - in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Stuttgart** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Notruf Hafenkante** Schwer verliebt

20.15 Drama

20.15 Lena Lorenz
FILM Auf Augenhöhe Drama, D/A, 2026. Mit Judith Hoersch
21.45 heute journal
22.15 maybrit illner Diskussion
23.15 Markus Lanz
00.30 heute journal update
00.45 Keine Talkshow - Eingesperrt mit Jan Fleischhauer
01.15 Dr. Nice Süße Lügen
FILM Arztfilm, D, 2024

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel **11.00** Barbara Salesch **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal. Magazin **15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht** ∞ **15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht** Soap ∞ **17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** ∞ **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** ∞ **19.40 GZSZ** Soap ∞

20.15 Fußball

20.15 Fußball: Europa League Halbfinale, Rückspiel: SC Freiburg - SC Braga Aus Freiburg
23.15 Die Stefan Raab Show
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami Horatio, wo ist dein Sieg? / Auferstehung / Angezündet
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur (1)

SAT.1

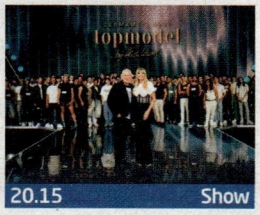
05.30 Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Zu hübsch für meine Tochter / Brautentführung / Schwiegervater muss weg / Nachricht von einer Toten **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** Soap **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Serie. Die verschwundene Postkarte / Vorverurteilt **19.00 Die Landarztpraxis** Ein öffentliches Paar **19.45 SAT.1 :newstime**

20.15 Show

20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Mitwirkende: Sascha Vollmer, Alec Völkel
22.20 Die größten Geheimnisse der Welt Show Von den Alpen zum Amazonas. Mit Uwe Ochsenknecht, Mareen Schauder u.a.
00.25 Das 1% Quiz
02.10 Die größten Geheimnisse der Welt

PRO7

06.40 taff **07.40** Galileo **08.40** Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.35** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.30** The Middle **13.55** Young Sheldon. Der Sinn von allem und die Seifenblase **14.20 Two and a Half Men** **15.40 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo** Magazin



20.15 Show

20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum Heute findet ein spektakulärer Grid Walk auf dem Sepulveda-Staudamm statt.
22.55 Die Realitystar Academy Doku-Soap
00.50 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum Show
02.55 ProSieben :newstime
03.00 Realitystar Academy

KABEL1

11.05 Bull **13.00** The Mentalist **14.45** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald. Doku-Soap **00.15** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald

VOX

15.00 Shopping Queen. Doku-Soap **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner ∞ **20.15** FILM Stirb langsam - Ein guter Tag zum Sterben. Actionthriller, USA/CDN, 2013 **22.10** FILM James Bond 007 - Moonraker. Agentenfilm, GB/F, 1979 **00.50** vox nachrichten

ARTE

16.20 An den Ufern der Loisach ∞ **17.05** Das Donaudelta - Naturparadies am Rande Europas **17.50** Natura Europa ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Frankreichs Hirten: Gemeinsam für mehr Rechte ∞ **20.15** Hüllenlos - Die Geschichte der Nacktheit (1+2/2) ∞ **21.45** Polar Park - Eiskalte Morde (1-3/6) **00.20** FILM Loulou. Drama, F, 2023. Mit Louise Massin

3SAT

12.20 Servicezeit **12.50** Unkraut **13.20** An den Ufern des Nil (1-3/3) **15.30** Ewiges Ägypten (1-4/4) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Todesfalle Krankenhaus? Fehler vermeiden - Menschen retten **21.00** NANO Talk **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra. Magazin **23.00** 4 Tage in Boliviens Mega-Knast **23.45** #SRFglobal/10vor10

WDR

16.00 aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** Quarks **21.00** Willst Du ewig leben? Frank Seibert und die Selbstoptimierung **21.45** aktuell **22.15** Frau tv **22.45** Xatar - Ein Leben ist nicht genug (1-2). Dokumentationsreihe **00.20** FILM Schachnovelle. Drama, D/A, 2021

NDR

17.00 NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Junge Konditorin will Wochenmärkte erobern **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Spiekeroog **21.00** Die Hohwachter Bucht - Küste der Holsteinischen Schweiz **21.45** NDR Info **22.00** FILM Der Usedom-Krimi Winterlicht. Krimireihe, D, 2018 **23.30** Großstadtrevier

MDR

15.15 Gefragt - Gejagt **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter für 3 **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** MDR-Garten **20.15** Visite. Magazin **21.15** artour - Das Kulturmagazin des MDR **21.45** MDR aktuell **22.10** Leben im Spektrum (4) **22.35** Bin ich schön? **00.05** Einfach genial **00.30** Visite

BR

14.10 WaPo Berlin **15.00** aktiv und gesund **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** quer **21.00** Schlachthof **21.45** BR24 **22.00** Mittermeiers. Lucky Punch Comedy Club **22.45** Capriccio **23.15** Bonusfamilie **00.45** PULS Startrampe

SWR

15.10 Alles Klara (8) **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Zur Sache Baden-Württemberg. Magazin **21.00** Inside AfD - Der Umgang mit Kritikern **21.45** Aktuell **22.00** Watzmann ermittelt (5+6) **23.35** Hitlers Volk - Ein deutsches Tagebuch. Dokumentarfilm, D, 2025

HR

15.15 Mex - Das Marktmagazin **16.00** hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tages-schau **20.15** Quarks **21.00** Visite **21.45** hessenschau **22.00** strassenstars **22.30** Charité (8) **23.20** A Better Place (8)

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ZDF-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Wer weiß denn...** **18.50 Quizduell-Olymp** **19.45 Sportschau vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Familienfilm

20.15 Praxis mit Meerblick
FILM Treffer ins Glück
Familienfilm, D, 2026
Mit Tanja Wedhorn
21.45 Tagesthemen
22.20 Morden im Norden
Gestohlenes Glück
23.10 Sportschau
23.55 Maria Wern, Kripo
FILM **Gotland** Es schlafe der Tod. Krimireihe, S, '11
01.25 Tagesschau
01.30 Praxis mit Meerblick
FILM Familienfilm, D, 2026

ZDF

05.30 ARD-Morgenmagazin **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa **14.00 heute** Nachrichten **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute - in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Wien** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Bettys Diagnose**
Herzenssache

20.15 Krimiserie

20.15 Der Alte Krimiserie
Absolute Wahrheit
21.15 SOKO Leipzig
Bis aufs Blut
22.00 heute journal
22.30 heute-show
23.00 ZDF Magazin Royale
23.30 aspekte Die 61. Biennale von Venedig
00.15 heute journal update
00.30 XY gelöst Reihe
01.15 Die großen Attentate der deutschen Geschichte

RTL

05.20 CSI: Den Tätern auf der Spur (4) **06.00** Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel **11.00** Barbara Salesch **12.00** Punkt 12 **15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht** **15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht** **17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Soap

20.15 Show

20.15 Let's Dance (10)
Show 9. Promis auf dem Parkett: Wer kann sich vor der knallharten Jury behaupten und wird Dancing Star?
23.30 Exclusiv Spezial - Let's Dance (10)
Reihe. Moderation: Frauke Ludowig
00.00 Nachtjournal
00.35 CSI: Miami (3-5)
03.00 CSI: New York
03.45 CSI: New York

SAT.1

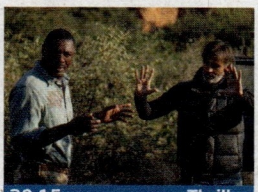
05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Verliebt in eine Minderjährige / Urlaub mit Mängeln / Ausflug ins Bordell / Opa darf nicht sterben **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft**
Doku-Soap. Schuldlos verschuldet / Schutzengel auf vier Pfoten
17.00 Notruf **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Serie **19.00 Die Landarztpraxis** **19.45 SAT.1 :newstime**

20.15 Show

20.15 Die besten Comedians Deutschlands
Gäste: Chris Tall, Till Reiners, Mirja Boes, Matze Knop, Tony Bauer, Paul Panzer, Mirja Regensburg u.a.
22.55 Promi Taste
Doku-Soap. Moderation: Angelina Kirsch
01.50 Die besten Comedians Deutschlands
03.55 Die dreisten drei - Die Comedy-WG

PRO7

06.45 taff **07.45** Galileo **08.45** Die Simpsons **09.10** How I Met Your Mother **09.35** The Middle **10.05** Young Sheldon **10.30** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.05** How I Met Your Mother **13.30** The Middle **13.55** Young Sheldon. Comedyserie **14.20 Two and a Half Men** Sitcom **15.45 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo** Magazin



20.15 Thriller

20.15 Beast - Jäger ohne Gnade
FILM Thriller, ISL/SA/USA, 2022
Mit Idris Elba
22.05 Cocaine Bear
FILM Komödie, USA, 2023
Mit Keri Russell
00.00 Beast - Jäger ohne Gnade
FILM Thriller, ISL/SA/USA, 2022*
01.45 ProSieben :newstime
01.50 Das Duell um die Geld Show
03.50 The RACE Doku-Soap

KABEL1

12.55 The Mentalist **14.50** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Stolz und Vorurteil - Wir sind der Pott **21.15** Karls Erdbeer-Kult! Vom Acker zum Imperium **22.20** Die geheime Welt ... des größten Freizeitparks Deutschlands

VOX

15.00 Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen (4) **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Soap. Auswanderer-Kids: Jetzt reden wir! (2) **22.15** FILM Stirb langsam - Ein guter Tag zum Sterben. Actionthriller, USA/CDN, 2013 **00.15** vox nachrichten

ARTE

14.00 FILM Schindlers Liste. Drama, USA, 1993 **17.20** Märkte der Welt (10/10) **17.50** Natura Europa **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Mein Leben im Retro-Stil (2/4) **20.15** FILM Nie allein.. Drama, FIN/D/EST/S/A, 2024 **21.30** FILM Ein Dorf wehrt sich. Drama, D/A, 2019 ∞ **23.20** Beethoven: Symphonie Nr. 9 - Mailänder Scala **00.35** Emilie Schindler. Porträt ∞

3SAT

14.35 Aus dem Feuer geboren: die Kanaren (1-5/5) **18.15** Explosives Erbe - Lena Ganschow und die Weltkriegsbomben **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Die Frau des Heimkehrers. Drama, D, 2006 **21.45** Normandie - Die Halbinsel Cotentin **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM Gesetzlos - Die Geschichte des Ned Kelly. Drama, AUS/GB/USA/F, 2003 **00.10** 10vor10

WDR

12.45 WDR aktuell **13.00** Seelöwe & Co. - tierisch beliebt **13.50** Giraffe & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell **18.15** Ausgerechnet **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Feuer & Flamme (9+10) **21.45** WDR aktuell **22.00** Kölner Treff **00.00** Die Carolin-Kebekus-Show **00.30** Kölner Treff

NDR

15.10 Hubert und Staller **16.00** NDR Info **16.15** Gefragt - Gejagt **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Hofgeschichten **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Hamburg feiert - der 837. Hafengeburtstag **21.15** Yared kommt rum **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show **00.00** Inas Nacht

MDR

12.30 Daheim in den Bergen **14.00** MDR um 2 **14.25** Elefant, Tiger & Co. **15.15** Gefragt - Gejagt **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmann **19.00** Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Wiedersehen macht Freude **21.45** MDR aktuell **22.00** Riverboat **00.00** FILM Lauf Junge lauf. Drama, D/F/PL, 2013

BR

15.30 Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Unser Land **19.30** Landgasthäuser **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert ohne Staller **21.50** BR24 **22.05** Comedy auf Bestellung **22.50** FILM Gib dem Affen Zucker. Liebeskomödie, I, 1981 **00.25** FILM Wer hat dem Affen den Zucker geklaut? Komödie, I, 1982

SWR

14.25 Gefragt - Gejagt **15.10** Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Expedition in die Heimat **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **00.20** FILM Beflügelt - Ein Vogel namens Penguin Bloom. Drama, AUS/USA, 2020

HR

17.00 hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Unentdecktes Oberösterreich: Mit dem Fahrrad durchs Traunviertel **21.00** Wildes Österreich - Die Kraft des Wassers (1) **21.45** hessenschau **22.00** NDR Talk Show **00.00** Verurteilt!

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

ARD

08.20 Wissen macht Ah! **08.45** POV - Deine Geschichte zählt **08.55** Die Pfefferkörner **09.50** Tagesschau **09.55** Elefant, Tiger & Co. **11.30** Quarks im Ersten **12.00** Tagesschau **12.15** Tierärzte **13.45** Tagesschau
14.00 Hotel Heidelberg
FILM ...wer sich ewig bindet
Tragikomödie, D, '19
15.30 Fußball: Bundesliga der Frauen 25. Spieltag: FC Bayern - Eintracht Frankfurt
Aus München
18.00 Sportschau
20.00 Tagesschau

20.15 Show

20.15 Wer weiß denn sowas XXL
Gäste: Daniel Hartwich, Victoria Swarovski, Dieter Nuhr u.a.
23.25 Tagesthemen
23.45 Das Wort zum So.
23.50 Nord bei Nordwest
FILM Conny & Maik. Krimireihe, D, 2020
01.20 Tagesschau
01.25 Allmen
FILM Allmen und das Geheimnis der Libellen. Krimi, D, 2016

ZDF

10.25 Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Stuttgart **11.55** heute Xpress **12.00** einfach Mensch **12.15**
FILM Mama kommt! Komödie, D, 2009 **13.40** FILM Inga Lindström: Vom Festhalten und Loslassen. Liebesdrama, S/D, 2018. Mit L. Tzschirner
15.10 heute Xpress
15.15 Bares für Rares
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 ZDF.reportage
18.05 SOKO München
19.00 heute/Wetter
19.25 Die Bergretter

20.15 Krimireihe

20.15 Havelland-Krimi
FILM Hinter der Fassade
Krimireihe, D, 2026
21.45 heute journal
22.00 Der Staatsanwalt
Schuld und Gewissen
23.00 Das Sportstudio
00.25 heute Xpress
00.30 heute-show
01.00 Im Netz der Spinne
FILM Thriller, USA, 2001
02.35 Horizon Line - Bruchlandung im Paradies
FILM Actionfilm, S/USA, '20

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. U.a.: Junge Frau in Not/Mutter gerät an den Rand des Wahnsinns / Textnachricht versetzt Mutter in Panik / Frau erlebt auf Weg zur Arbeit Unfassbares **12.45** Barbara Salesch - Das Strafgericht. Mit Barbara Salesch
14.45 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht
17.45 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter
Doku-Soap
18.15 Exclusiv am Samstag
18.45 RTL Aktuell
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten

20.15 Show

20.15 Deutschland sucht den Superstar (10)
Das große Finale
Dieter Bohlen, Isi Glück und Bushido casten Talente für „Deutschlands Superstar" 2026 bei DSDS.
23.45 Take Me Out
Dateshow. Moderation: Jan Köppen
00.55 Take Me Out
02.00 Deutschland sucht den Superstar (10)

SAT.1

05.00 Die dreisten drei - Die Comedy-WG **05.30** Die Landarztpraxis **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Samstag **12.00** Richter Alexander Hold. Die Dessousparty / Zwischen Liebe und Angst / Germany's Next It-Girl / Nadines Vaterkomplex
15.55 Notruf
Reportagereihe
17.00 Notruf
18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland?
Mitwirkende: Sascha Vollmer, Alec Völkel
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Animationsfilm

20.15 Wall-E - Der Letzte räumt die Erde auf
FILM Animationsfilm, USA, 2008. Mit Ben Burtt
22.10 Independence Day: Wiederkehr
FILM Sci-Fi-Film, USA, 2016
Mit Liam Hemsworth
00.30 The Purge: Anarchy
FILM Sci-Fi-Horror, USA/F, 2014
02.20 Johnny English
FILM Actionkomödie, GB/F, 2003. Mit R. Atkinson

PRO7

05.00 Die Simpsons **05.45** taff **06.35** Galileo **07.35** Galileo Kids **08.05** Galileo Kids. Magazin **08.35** The Neighborhood **11.40** The Goldbergs. Geliebte Mom / Zeit, loszulassen **12.35** 2 Broke Girls **13.55** 2 Broke Girls. Sitcom. Die Hochzeitstorte / Der Mietvertrag / Verzockt
15.15 Die Simpsons
Zeichentrickserie
18.10 ProSieben :newstime
18.20 Die Simpsons
Vergiss-Marge-nicht / Hello, Mr. President / Die wilden 90er / Die Liebe in Springfield

20.15 Show

20.15 Schlag den Star
Zwei wettkampflustige Kandidaten beweisen in bis zu 15 Runden Kampfgeist, Fitness, Geschicklichkeit und Grips.
00.15 Staying Alive Amy & Freddie. Moderation: Thore Schölermann
02.50 Bratwurst & Baklava - Die Show
04.20 Kaminfeuer mit Joko & Klaas

KABEL1

05.20 Abenteuer Leben Spezial **05.35** Navy CIS: L.A. **06.20** The Mentalist **15.30** Navy CIS **16.30** Kabel Eins :newstime **16.40** Navy CIS. Das Museum der Morde / Die Leiche auf dem Dach / Eiskalte Waffen / Roter Phosphor **20.15** FBI: Special Crime Unit. Fanatisch / Ein neuer Tag **22.15** FBI: Most Wanted **00.00** SEAL Team **00.55** FBI: Special Crime Unit **02.25** FBI: Most Wanted

VOX

05.00 Medical Detectives **05.45** CSI: NY **06.35** Criminal Intent - Verbrechen im Visier. Krimiserie **11.50** Shopping Queen **16.50** Der Hundeprofi - Rütters Team (1) **17.55** hundkatzemaus **19.10** Die Pferdeprofis (4). Dokureihe **20.15** FILM James Bond 007 - In tödlicher Mission. Agentenfilm, GB/USA, 1981 **22.55** FILM 96 Hours - Taken 3. Actionthriller, USA/E/F, 2014 **01.05** Medical Detectives

ARTE

17.25 Arte Reportage **18.20** Mit offenen Karten **18.35** Armenien - Der Duft der Männer ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Kolumbiens Kokain-Hippos ∞ **20.15** Auf Messers Schneide - Eine Geschichte der Chirurgie ∞ **21.45** Trance - Die Heilkraft der inneren Reise **22.40** Die neue Hand - Geschichte einer Transplantation **23.35** Bruce Liu - Klavier-Festival Ruhr 2024 **01.10** Daniil Trifonov

3SAT

13.15 quer **14.00** Ländermagazin **14.30** Kunst + Krempel **15.00** Natur im Garten (2/10) **15.25** Der Sagenjäger - Max Müller auf Spurensuche **16.00** FILM Zuckeroma. Komödie, A, 2004 **17.30** FILM Muttis Liebling. Komödie, A/D, 2007 **19.00** heute **19.20** Kunst für die Ewigkeit **20.00** Tagesschau **20.15** Mephisto **23.25** FILM Macbeth. Drama, GB/USA, 1971

WDR

14.30 Land & lecker **15.15** Garten & Lecker **16.00** WDR aktuell **16.15** Wir werden Camper! **17.45** Schmeckt. Immer. **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tages. **20.15** FILM Tatort Fiderallala. Krimireihe, D, 2025 **21.45** Ladies Night **22.30** Ladies Night Youngstars **23.15** Lisa Feller Solo - Dirty Talk **00.45** FILM Tatort Fiderallala. Krimireihe, D, 2025. Mit A. Prahl

NDR

16.00 Rasch durch den Garten **16.30** Quarks **17.15** Blavand erleben - Lieblingsplatz an der dänischen Westküste **18.00** Nordtour **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Old Shatterhand. Western, D/F/I/JUG, 1964 **22.10** FILM Nevada Smith. Western, USA, 1966 **00.15** FILM Django und Sabata - Wie blutige Geier. Italowestern, I, 1970

MDR

18.00 Queens of Joy - Queerer Kampf für Freiheit. Dokumentarfilm, F/CZ/UA, 2025 **18.15** Unterwegs bei Sachsens Nachbarn **18.45** Glaubwürdig **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** aktuell **19.50** Unser Dorf hat Wochenende **20.15** MDR Frühlingserwachen 2026. Show **22.15** Boxen. Aus Halle (Saale) **00.15** Kommissar Wisting (1+2)

BR

15.00 Musikantentreffen auf der Kreut-Alm beim Kochelsee **15.45** Himmelspfade in den Anden - Peru von Machu Picchu zum Titicacasee **16.30** Ente auf Abwegen **17.15** Blickpunkt Sport **17.45** Zw. Spessart und Karwendel **18.30** BR24 **18.45** Quarks **19.30** Kunst + Krempel **20.00** Tagesschau **20.15** Kir Royal. Serie **00.15** Bericht vom Landesparteitag der Freien Wähler. Bericht

SWR

14.30 Doc Fischer **15.15** Die Ernährungs-Docs **16.00** Ausgerechnet **16.45** Markt. Magazin **17.30** Sag die Wahrheit **18.00** Aktuell **18.15** Flohmarkt **18.45** Stadt - Land - Quiz **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Die 100 schönsten Hits der 70er (1) **21.45** Aktuell **21.50** Die 100 schönsten Hits der 70er (2) **23.20** FILM Der Medicus (1). Historienfilm, D, 2013

HR

16.45 Kochstories **17.15** Mit Herz am Herd **17.45** Schmeckt. Immer. (5) **18.15** Gartenzeit **18.45** Der Camping-Check **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Book Club - Das Beste kommt noch. Romantikkomödie, USA, 2018 **21.50** FILM Der Masuren-Krimi (2) Fangschuss. Krimireihe, D, 2021 **23.20** FILM Die Diplomatin (6) Mord in St. Petersburg. Krimi, D, 2021

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

11.00 FILM Das Märchen von der silbernen Brücke. Fantasyfilm, D, 2024 **12.03** Presseclub **12.45** Europamagazin **13.15** Hirschhausen und die Deepfake-Mafia
14.03 Der Schwarzwaldhof
FILM Der verlorene Sohn
Drama, D, 2012
15.30 Verliebt in Kroatien
FILM Romantikkomödie, D, '20. Mit S. Vester
17.00 Brisant
17.45 Tagesschau
18.00 Bericht aus Berlin
18.30 Weltspiegel
19.15 Sportschau
20.00 Tagesschau

20.15 Krimireihe

20.15 Tatort Man stirbt nur
FILM zweimal. Krimireihe, D, 2024. Mit A. Prahl
21.45 Caren Miosga
22.45 Tagesthemen
23.05 ttt Magazin
23.35 A E I O U - Das
FILM **schnelle Alphabet der Liebe** Liebesfilm, D/F, 2022
01.05 Tagesschau
01.10 Roads
FILM Drama, D/F, 2019
02.45 Caren Miosga

ZDF

09.30 Evang. Gottesdienst **10.15** Bares für Rares **11.55** heute Xpress **12.00** ZDF-Fernsehgarten
14.00 Waldis Welt
14.45 Mein grünes Paradies
15.25 heute Xpress
15.30 Greenwashed? FIFA WM 2026
16.15 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.15 Ist Mama die Beste?
Reportage
18.00 Der Alte
18.55 Aktion Mensch
19.00 heute
19.10 Berlin direkt
19.30 Faszination Wasser

20.15 Familienfilm

20.15 Neuer Wind im
FILM **Alten Land** Licht aus! Familienfilm, D, 2026
Mit Felicitas Woll
21.45 heute journal
22.15 Blind Sherlock
Miese Ratte / Pfannkuchenschiff
23.40 Precht
00.25 heute Xpress
00.30 Die wahre Geschichte der Wikinger
01.15 An seiner Seite
FILM Drama, D, 2021

RTL

05.05 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap **11.45** Die Beet-Brüder (3). Doku-Soap. Silke und Thomas aus Herzebrock-Clarholz **13.45** Die Beet-Brüder (4). Doku-Soap. Diana und Jörg aus Mühlacker. Mit Henrik Drüen, Ralf Dammasch, Luis Roeder, Claus Scholz
15.45 Die Beet-Brüder (5)
Doku-Soap. Lea und Tobi aus Itzehoe
17.45 Exclusiv - Weekend
18.45 RTL Aktuell
19.05 Hitster - Die Gameshow der größten Hits (5) Show
Moderation: Elton

20.15 Actionfilm

20.15 Moonfall
FILM Actionfilm, USA/GB/CDN/CHN/HK, 2022
Mit Halle Berry. Regie: Roland Emmerich
22.40 stern TV am Sonntag
Moderation: Stefan Uhl, Mareile Höppner
00.10 Moonfall
FILM Actionfilm, USA/GB/CDN/CHN/HK, 2022
02.30 CSI: Vegas (9)
03.25 CSI: Vegas (10)
04.10 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.10 Auf Streife **05.35** Auf Streife - Berlin **08.40** So gesehen - Talk am Sonntag. Gespräch **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag **11.55** Der SAT.1 Urlaubscheck! All inclusive, Ferienpark & Individualreise
14.00 Up in the Air
FILM Tragikomödie, USA, 2009
16.10 Bohemian Rhapsody
FILM Biografie, USA/GB, 2018. Mit Rami Malek
Regie: Bryan Singer
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Actionfilm

20.15 Black Adam
FILM Actionfilm, USA, 2022
Mit Dwayne Johnson, Aldis Hodge
22.40 World War Z
FILM Horrorthriller, USA, 2013. Mit Brad Pitt
01.05 Black Adam
FILM Actionfilm, USA, 2022
Mit Dwayne Johnson
03.00 Up in the Air
FILM Tragikomödie, USA, 2009
04.45 Auf Streife

PRO7

05.35 The Neighborhood **08.25** Galileo **11.30** Wer ist das Phantom? Show. Mitwirkende: Nora Tschirner, Karoline Herfurth, Edin Hasanovic. Moderation: Steven Gätjen **13.30** Joko & Klaas gegen ProSieben. Joko und Klaas fordern wieder ihren Arbeitgeber ProSieben heraus!
16.25 taff weekend
17.45 ProSieben :newstime
18.00 Galileo Stories
Magazin. Moderation: Funda Vanroy
19.05 Galileo X-Plorer
Magazin. Inside Mennoniten

20.15 Show

20.15 Ein sehr gutes Quiz (mit hoher Gewinnsumme)
Moderation: Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
23.10 Experte für alles
Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
00.15 Das Duell um die Geld Show
02.20 Wer ist das Phantom?
04.05 Kaminfeuer mit Joko & Klaas

KABEL1

10.55 Abenteuer Leben am Sonntag **13.00** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **16.00** Kabel Eins :newstime **16.10** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.10** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald **20.15** Zwischen Meer und Maloche - Arbeiten, wo andere Urlaub machen **21.15** Yes we camp! **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **00.20** Steel Buddies. Doku-Soap

VOX

05.00 Medical Detectives **05.45** CSI: NY. Krimiserie **10.00** Criminal Intent **14.25** FILM James Bond 007 - In tödlicher Mission. Agentenfilm, GB/USA, 1981 **17.00** auto mobil **18.10** Die Autodoktoren (8) **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap **20.15** Kitchen Impossible (5). Show. Team Edition: Cornelia Poletto, Viki Fuchs, Elif Oskan **23.40** Hot oder Schrott - Die Allestester **00.40** Medical Detectives

ARTE

16.35 Famous Orchestras - Die besten Orchester der Welt (2/4) ∞ **17.40** Asmik Grigorian in Salzburg ∞ **18.25** Karambolage **18.40** Zu Tisch ... (10/13) ∞ **19.10** Arte Journal **19.30** Armenien: Die Rückkehr des Leoparden ∞ **20.15** FILM Die Bologna-Entführung. Historienfilm, I/F/D, 2023 **22.25** FILM Minari. Drama, USA, 2020 **00.15** Claudia Cardinale, die italienische Filmdiva. Doku

3SAT

13.45 Wilde Schweiz **17.15** FILM Die Route. Drama, D, 2010 **18.45** Glockner - Der schwarze Berg **20.15** FILM Der Kommissar und die Alpen Sturz in den Tod. Krimireihe, I, 2016 **21.45** FILM Tod in den Bergen. Thriller, A/D, 2013 **23.15** FILM On the Edge: Showdown in den Bergen. Actionfilm, F, 2021 ∞ **00.45** FILM Der Kommissar und die Alpen Sturz in den Tod. Krimireihe, I, 2016

WDR

17.15 Wild und lustig - Die Clowns im Tierreich **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol - Politik in Nordrhein-Westfalen **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! **21.45** Sportschau **22.10** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs. Show **22.45** Einigkeit und Recht und Vielfalt **23.30** Diamante & mein Bruder. Dokufilm, A/D, 2022 **01.05** Der Dicke (8)

NDR

12.40 FILM Ein Strauß voll Glück. Drama, D, 2009 **14.10** Kümo Henriette **15.00** Handball: Bundesliga. 31. Spieltag: THW Kiel - Füchse Berlin **17.00** Bingo! - Die Umweltlotterie **18.00** Ostseereport **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Landpartie **21.45** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.10** Die NDR-Quizshow **23.10** extra 3

MDR

16.55 FILM Sechse kommen durch die Welt. Märchenfilm, DDR, 1972 **18.00** MDR aktuell **18.05** Brisant **18.52** Sandmann **19.00** Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Terence Hill: Pazifist und Cowboy **21.45** MDR aktuell **22.00** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.25** Bei Anruf: Mama **22.55** Mutter unter Vertrag **23.50** Kripo live

BR

15.30 Bezzel & Schwarz - Die Grenzgänger **16.15** Adel zw. Märchen und Moderne **16.45** Landgasthäuser **17.15** Einfach. Gut. Bachmeier **17.45** Regionales **18.30** BR24 **18.45** freizeit **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Mit Blasmusik durch Bayern **21.45** Blickpunkt Sport. mit der Bundesliga-Sportschau **23.05** FILM Out of Rosenheim. Komödie, D, 1987

SWR

17.30 SWR Kultur **18.00** Aktuell **18.15** Handwerkskunst! **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers - Die SWR Schwarzwaldserie **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Naturwunder Gemüsegarten **21.00** Die verrückte Welt der Hörnchen **21.45** SWR Sport **22.45** FILM Ein unmoralisches Angebot. Liebesdrama, USA, 1993 **00.35** FILM Mutter kommt in Fahrt. Komödie, D, 2003

HR

17.00 Quarks **17.45** Mex - Das Marktmagazin **18.30** maintower weekend **19.00** Welcome to Frankfurt - Neu in der Stadt (3) **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Hildegard Knef - Ich will alles. Dokumentarfilm, D, 2025 **21.45** Sportschau **22.10** Das große Hessenquiz **22.55** strassenstars **23.55** Italien für Aussteiger **00.50** Welcome to Frankfurt - Neu in der Stadt (3)

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ARD-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** Magazin **18.00 Wer weiß denn...?** **18.50 Großstadtrevier** **19.45 Dialog vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Dokumentation

20.15 70 Jahre ESC - More than Music Dokumentation **21.45 Hart aber fair** **22.45 Tagesthemen** **23.20 Boney M. - Disco. Macht. Legende.** Dokufilm, D, 2026 **00.50 Tagesschau** **01.00 Tatort** Man stirbt nur zweimal. Krimireihe, D, 2024 **02.35 Hart aber fair** **03.35 Hubert und Staller**

ZDF

05.00 ZDF.reportage **05.30** ZDF-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart. Krimiserie **12.00** ARD-Mittagsmagazin **14.00 heute - in Dtl.** **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute - in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** Nachrichten **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Potsdam** **19.00 heute/Wetter** **19.25 WISO** Magazin

20.15 Kriminalfilm

20.15 Danowski - Neunauge Kriminalfilm, D, 2025. Mit Milan Peschel **21.45 heute journal** **22.15 Venom 2** Actionthriller, USA, 2021 Mit Tom Hardy **23.40 heute journal update** **23.55 Der Wunsch** Dokumentarfilm, D/N, '24 **01.40 Dr. Nice** Alte Narben Arztfilm, D, 2025. Mit Josefine Preuß

RTL

05.15 CSI: Vegas. Krimiserie **06.00** Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal **15.00 Barbara Salesch** **15.55 Ulrich Wetzel** **17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** Soap **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Soap

20.15 Show

20.15 Die Weisheit der Vielen - Die Show des skurrilen Wissens (3) Moderation: Ralf Schmitz **22.30 Superstadt (1)** Dokureihe. New York Mit Elena Bruhn **23.25 Spiegel TV** **00.00 Nachtjournal** **00.35 Alltagskämpfer - So tickt Deutschland!** **01.15 Seitenwechsel** **01.45 CSI: Miami (6+7)**

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Arme Betrogene / Die Chatbekanntschaft / Büro, Büro / Riskante Affäre. Mit A. Hold **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** Doku-Soap **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Alles auf eine Karte / Auf der Spur **19.00 Die Landarztpraxis** Immer an deiner Seite **19.45 SAT.1 :newstime**

20.15 Krimireihe

20.15 Kommissar Rex Rex Undercover Krimireihe, A/D, 2026 Mit Maximilian Brückner, Doris Golpashin **22.20 Kommissar Rex** Der Puppenmörder / Unter Hypnose **00.20 Kommissar Rex** Rex Undercover. Krimireihe, A/D, 2026 **02.10 Kommissar Rex** Krimiserie **03.45 So gesehen**

PRO7

06.15 Call Me Kat **06.40** Galileo Stories **07.40** Galileo X-Plorer **08.45** Die Simpsons **09.10** How I Met Your Mother **09.35** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.55** Young Sheldon **14.15 Two and a Half Men** **15.40 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Zeichentrickfilm

20.15 Die Simpsons - Der Film Zeichentrickfilm, USA, 2007 **22.00 Minions - Auf der Suche nach dem Mini-Boss** Animationsfilm, USA/F, 2022 **23.45 Renfield** Horrorkomödie, USA/GB/CDN, 2023 **01.30 Die Simpsons - Der Film** Zeichentrickfilm, USA, 2007 **02.50 ProSieben :newstime**

KABEL1

15.45 Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies. Soap **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Terminator - Die Erlösung. Actionfilm, USA/D/GB/I, 2009 **22.35** Black Hawk Down. Kriegsfilm, USA/GB, 2001 **01.20** Auf der Jagd nach dem Juwel vom Nil. Abenteuerfilm, USA, 1985

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami (6-8) **15.00** Shopping Queen. Doku-Soap **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** First Dates Hotel (4). Doku-Soap **22.20** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **00.25** vox nachrichten **00.45** Medical Detectives (4)

ARTE

14.00 Grump - Auf der Suche nach dem Escort. Komödie, FIN/D, 2022 **15.50** Charles I.. Dokufilm, GB, 2026 **17.20** Märkte der Welt (6/10) **17.50** Australiens wilder Westen (1+2/3) **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Jesse James - Mann ohne Gesetz. Western, USA, 1939 **21.55** Donnie Brasco. Gangsterfilm, USA, 1997 **00.00** In den Augen von Johnny Depp

3SAT

15.45 Blåvand erleben - Lieblingsplatz an der dänischen Westküste **16.30** Das Geheimnis der glücklichen Finnen **17.00** Mit dem Zug ... **17.45** Allein im Meer - Leben auf den Färöern **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit. Magazin **20.00** Tagess. **20.15** Musical meets Song Contest **22.00** ZIB 2 **22.25** Tracing Light - Die Magie des Lichts **00.05** Femizid - Tödlicher Hass auf Frauen

WDR

13.50 Giraffe, Erdmännchen & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** Land & lecker (5). Reportagereihe **21.00** Garten & Lecker **21.45** aktuell **22.15** Ladies Night. Show **23.00** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause (9+10) **23.45** Quizduell - Olymp

NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermag. **18.15** Die Landärztinnen - Vier Frauen retten eine Praxis **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermag. **20.00** Tagess. **20.15** Markt. Magazin **21.00** Die Tricks ... **21.45** Info **22.00** LNG-Terminals im Norden - Rettungsanker oder Fehlinvestition? **22.45** NDR Kultur - Das Journal **23.15** Unter der Haut. Drama, CH/D, 2015

MDR

17.45 aktuell **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen. Reihe **19.00** Regional **19.30** aktuell **19.50** Mach dich ran! Das MDR-Spiel **20.15** Polizeiruf 110 Wolfsmilch. Krimireihe, D, 2008 **21.45** aktuell **22.10** Polizeiruf 110 Tödliche Träume. Krimireihe, D, 1990 **23.35** Lost in Fuseta - Ein Krimi aus Portugal (1) Spur der Schatten. Krimi, D, 2024

BR

16.15 Wir in Bayern **17.30** Regionales . Magazin **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Querbeet **19.30** Dahoam is Dahoam. Soap **20.00** Tagess. **20.15** Bezzel & Schwarz - Die Grenzgänger **21.00** In höchster Not - Bergretter im Einsatz **21.45** BR24 **22.00** Fliegen lernen. Senta Berger **22.45** Weißt du noch. Komödie, D, 2023 **00.15** Raus aufs Land

SWR

16.05 Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Wolfgang Grupp - Zurück im Leben. Dokumentation **21.00** Wolfgang Grupp persönlich - Das große Interview **21.45** Aktuell **22.00** Sag die Wahrheit **22.30** Meister des Alltags **23.00** Quizduell-Olymp **23.50** SWR3 Casino Session

HR

17.45 hessens. **17.55** Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessens. **20.00** Tagess. **20.15** Mein Körper. Doku. Meine Zähne **21.00** Hirschhausen und die Macht des Alkohols **21.45** hessens. **22.00** Elon Musk Uncovered: Das Tesla-Experiment. Dokumentarfilm, D, 2025 **23.30** Mörder im Chat - Der Fall Ayleen (3). Dokureihe

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ARD-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn...?
18.50 WaPo Bodensee
19.45 Dialog vor acht
19.50 Wetter/Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Arztserie

20.15 Die Notärztin Zielgerade
21.00 In aller Freundschaft Gewaltspirale
21.45 FAKT Moderation: Felix Seibert-Daiker
22.15 Tagesthemen
22.50 Maischberger
00.05 Tagesschau
00.15 Die Notärztin
01.00 In aller Freundschaft
01.50 Maischberger
03.05 Hubert und Staller
03.55 WaPo Berlin

ZDF

05.30 ZDF-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne. Magazin **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart. Krimiserie **12.00** ARD-MiMa
14.00 heute - in Dtl.
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Nachrichten
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Köln
19.00 heute/Wetter
19.25 Die Rosenheim-Cops Krimiserie

20.15 Dokumentation

20.15 Im Maschinenraum der Macht - Ein Jahr schwarz-rote Regierung Doku
21.00 frontal Moderation: Ilka Brecht
21.45 heute journal
22.15 Hype - die Noel-goescrazy-Story
22.45 Markus Lanz
00.00 heute journal update
00.15 Venom 2 Actionthriller, USA, 2021 Mit Tom Hardy

RTL

05.20 CSI: Den Tätern auf der Spur (6) **06.00** Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel **11.00** Barbara Salesch **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal. Magazin
15.00 Barbara Salesch
15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht
17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht
17.30 Unter uns Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL Aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 GZSZ Handygate

20.15 Reportagereihe

20.15 Ulrich Wetzel - Sein härtester Fall (1) Bis zur Unkenntlichkeit. Eine junge Lehrerin wurde bestialisch ermordet.
22.15 Extra - Das RTL Magazin
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami (8-10) Krimiserie
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur (6)

SAT.1

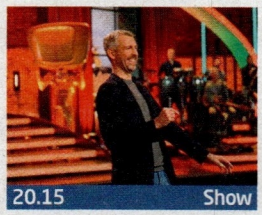
05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Mörderische Betriebsfeier / Malheur beim Friseur / Türkische Liebesbriefe / Tote Callboys petzen nicht
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Serie Halbgeschwister / Der Moment der Wahrheit
19.00 Die Landarztpraxis Ein gutes Team!
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Krimiserie

20.15 Hunting Party - Die Mörderjagd Krimiserie. Roy Barber / Arlo Brandt. Mit Melissa Roxburgh
22.10 FBI: Special Crime Unit Aufstand
23.10 FBI: Most Wanted Rasende Wut
00.05 Hunting Party - Die Mörderjagd
01.50 FBI: Special Crime Unit Krimiserie
02.30 FBI: Most Wanted

PRO7

06.45 taff **07.45** Galileo **08.45** Die Simpsons **09.10** How I Met Your Mother **09.35** The Middle **10.05** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.50** The Big Bang Theory **13.05** How I Met Your Mother **13.30** The Middle
14.00 Young Sheldon
14.20 Two and a Half Men
15.45 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie
19.05 Galileo Magazin


20.15 Show

20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff
21.25 Experte für alles Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
22.35 The Hunt - Welcher Promi ist leichte Beute? Doku-Soap
01.20 The RACE Doku-Soap
02.35 TV total
03.30 ProSieben :newstime
03.35 Experte für alles

KABEL1

15.55 Steel Buddies **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe **20.15** FILM Lara Croft: Tomb Raider. Actionfilm, USA/GB/J/D, 2001 **22.20** FILM Lara Croft: Tomb Raider - Die Wiege des Lebens. Actionfilm, USA/D/J/GB/HK, 2003 **00.35** Die größten Action-Heldinnen aller Zeiten. Dokufilm, D, 2023

VOX

12.20 CSI: Miami (10-12) **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Sing meinen Song - Das Tauschkonzert (5) **22.15** Sing meinen Song - Die Künstlerstories (4) **23.15** Hot oder Schrott - Die Allestester **00.15** vox nachrichten

ARTE

16.20 Freie Bahn für Wildtiere (1+4/4). Dokumentationsreihe **17.50** Australiens wilder Westen (3/3). Dokumentation. Zeit des Feuers **18.35** Meister der Jagd am Great Barrier Reef **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Die Geschichte Chinas (1-3/3) **23.00** Stille Invasion - Chinas Balkan-Strategie **23.55** Tracks East. Magazin

3SAT

17.00 Die Wiener Rauchfangkehrer **17.45** Hinter den Fassaden des Wiener Rathaus **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Neben der Spur Adrenalin. Thriller, D, 2014 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Zwischen den Fronten - Das Kriegsende 1945 **23.15** Österreich und die Alliierten **00.00** Kompost statt Sarg - Eine neue Art der Bestattung

WDR

14.20 Familie Dr. Kleist **16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Klassentreffen. Krimireihe, D, 2010 **21.45** WDR aktuell **22.15** FILM Kommissar van der Valk Abrechnung in Amsterdam. Krimireihe, GB, 2022 **23.45** 36. Deutscher Kamerapreis 2026

NDR

17.00 NDR Info **17.10** Seehund & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Frische Forellen, neue Ideen - Zwischen Teich, Räucherei und Wochenmarkt **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite. Reha nach Schlaganfall **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** FILM Tatort Kneipenbekanntschaft. Krimireihe, D, 1974 **23.30** Weltbilder

MDR

15.15 Gefragt - Gejagt **16.00** MDR um 4 **17.45** aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau **21.00** Wie Phönix aus der Asche - Das Residenzschloss Dresden **21.45** MDR aktuell **22.10** Schachtzig: 80 Jahre Wismut Aue **22.55** FILM Hot Summer Nights. Drama, USA, 2018 **00.35** Umschau

BR

13.20 Quizduell - Olymp **14.10** WaPo Berlin **15.00** aktiv und gesund **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Tatort Ich sehe dich. Krimireihe, D, 2025 **21.45** BR24 **22.00** Kir Royal **00.00** kinokino. Magazin

SWR

14.25 Gefragt - Gejagt **15.10** Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau. Magazin **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Marktcheck. Magazin **21.00** Die Tricks ... **21.45** Aktuell **22.00** Comedy Scheune **22.30** Stuttgarter Besen **23.00** kabarett.com **23.45** extra 3 **00.30** Comedy Scheune

HR

17.55 Sport **18.00** Maintower. Magazin **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Tobis Urlaubstrip **21.00** Auftrag Luxus **21.45** hessenschau **22.00** Welcome to Frankfurt **22.30** Kampf um die Arktis **23.15** Vom Ende der Endlichkeit. Dokufilm, D/USA, 2024 **00.40** FILM Zwei Millionen suchen einen Vater. Komödie, D, 2006

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ARD-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn...?
18.50 Watzmann ermittelt
19.45 Dialog vor acht
19.50 Wetter/Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Drama

20.15 Wer ohne Schuld ist
FILM Drama, D, 2024. Mit Lou Strenger, Aaron Hilmer, Max Wolter
21.45 Plusminus
22.15 Tagesthemen
22.50 Maischberger
00.05 Tagesschau
00.15 Wer ohne Schuld ist
FILM Drama, D, 2024
01.50 Maischberger
03.05 Besuch für Emma
FILM Drama, D, 2015
04.35 Brisant

ZDF

05.30 ZDF-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ARD-MiMa
14.00 heute Nachrichten
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Wismar
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute/Wetter
19.25 XY Spuren des Verbrechens Entführt

20.15 Drama

20.15 Olivia
FILM Drama, D, 2025. Mit Johannes Hegemann
21.45 heute journal
22.15 auslandsjournal
22.45 Die Spur Dokureihe
23.15 Markus Lanz
00.30 heute journal update
00.45 Stark im Miteinander - Zum Auftakt des Katholikentages in Würzburg
01.00 Die Diplomaten Dokumentation

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞ **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap **12.00** Punkt 12. Magazin
15.00 Barbara Salesch ∞
15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞
17.00 Ulrich Wetzel
17.30 Unter uns Soap ∞
18.00 Explosiv
18.30 Exclusiv
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt ∞
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 Komödie

20.15 Barbie
FILM Komödie, USA/GB, 2023. Mit Margot Robbie, Ryan Gosling, America Ferrera. Regie: Greta Gerwig
22.25 stern TV Moderation: Steffen Hallaschka
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami Krimiserie Sumpfblüten / Bin ich ein Mörder? / Gnadenschuss ohne Gnade

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Gasthof zur Mühle / Faszination Feinstrumpfhose / Rückkehr des verstoßenen Sohnes / Abnehmklinik Schmetterling
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Wenn Herzen brechen ... / Wahrheit und Schmerz
19.00 Die Landarztpraxis
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Doku-Soap

20.15 Promi Taste Gastjurorin Cornelia Poletto bringt die Promis ins Schwitzen.
23.15 Roadtrip Australien - Drei Spitzenköche auf vier Rädern Dokureihe. Best-of
01.15 Promi Taste Doku-Soap. Mod.: Angelina Kirsch
03.35 Roadtrip Australien - Drei Spitzenköche auf vier Rädern

PRO7

06.50 taff **07.45** Galileo **08.45** Die Simpsons **09.10** How I Met Your Mother **09.40** The Middle **10.05** Young Sheldon **10.30** Two and a Half Men **11.50** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.30** The Middle **13.55** Young Sheldon
14.20 Two and a Half Men Sitcom
15.45 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons
19.05 Galileo Magazin

20.15 Show

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Gäste: Zarbex, David Späth, Miro Schluroff, Dennis Wolter, Benni Wolter
23.15 Schäm dich reich
00.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show
02.50 Schäm dich reich
03.40 ProSieben :newstime
03.45 The Hunt - Welcher Promi ist leichte Beute? Doku-Soap

KABEL1

12.00 The Mentalist **14.45** Hawaii Five-0. Serie **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe **20.15** FILM The Core - Der innere Kern. Actionfilm, GB/USA, 2003 **23.00** FILM Terminator - Die Erlösung. Actionfilm, USA/D/GB/I, 2009

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur ∞ **12.20** CSI: Miami **15.00** Shopping Queen. Doku-Soap **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Feuer, Wasser, Erde, Luft - Retter in ihrem Element (2). Doku **22.15** Doc Caro - Jedes Leben zählt (2) **00.20** nachrichten

ARTE

11.55 Küchen der Welt **12.25** Stadt Land Kunst **14.00** FILM Alamo. Western, USA, 1960 **16.35** Märkte der Welt (7/10) **17.05** Tierisch schlau! **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt. Reihe **20.15** FILM Close. Drama, B/NL/F, 2022. Mit Eden Dambrine **21.55** FILM Die Saat des heiligen Feigenbaums. Thriller, D/F/IRN, 2024 **00.35** FILM Geheimnisse einer Seele. Drama, D, 1926

3SAT

12.20 Servicezeit **12.50** freizeit **13.20** Die sprechenden Felsen der Aborigines **14.15** Extrem! **17.45** Die vier Alpen **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Kritisch reisen **21.00** Karibikurlaub neben Haitis Hölle **21.45** Mexiko **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM Begierde - Mord im Zeichen des Zen. Kriminalfilm, D, 2015 **00.00** 10vor10

WDR

13.50 Panda & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** Markt. Magazin **21.00** Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks **21.45** WDR aktuell **22.15** Bernd Stelter - Reg' dich nicht auf, gibt nur Falten! **23.45** Roncalli - Macht der Manege. Dokufilm, D, 2024

NDR

17.00 Info **17.10** Seehund & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Unterwegs mit dem Ordnungscoach **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Tierisches Hamburg - Natur in der Millionenstadt. Dokumentation **21.00** Job fürs Leben **21.45** Info **22.00** Die Kanzlei **22.50** Gestrandet - Deutsche Flüchtlinge in Dänemark 1945. Doku **23.35** Twist

MDR

14.00 MDR um 2 **14.25** Elefant, Tiger & Co. **15.15** Gefragt - Gejagt **16.00** MDR um 4 **17.45** aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Wut. Eine Deutschlandreise. Dokumentarfilm, D, 2025 **21.45** aktuell **22.10** Legenden **23.40** FILM Polizeiruf 110 Thanners neuer Job. Krimireihe, D, 1991

BR

15.30 Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales. Magazin **18.00** Abends. **18.30** BR24 **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** Jetzt red i **21.15** Kontrovers **21.45** BR24 **22.00** Marktcheck checkt ... **22.45** Tod nach der Disco - Der Eiskeller-Fall **00.30** FILM Jahrhundertfrauen. Tragikomödie, USA, 2016

SWR

14.25 Gefragt - Gejagt **15.10** Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee. Magazin **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau. Magazin **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Wir sind Song Contest **22.00** Aktuell **22.15** FILM Tatort Die Pfalz von oben. Krimireihe, D, 2019. Mit Ulrike Folkerts **23.45** FILM Tatort Romeo und Julia. Krimireihe, D, 2003

HR

17.55 Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mex - Das Marktmagazin **21.00** Mittendrin - Flughafen Frankfurt **21.45** hessenschau **22.00** 112 - Wir retten Hessen (4) **22.45** Auf den Spuren des Todesflüsterers (1) **23.15** FILM Mord auf Shetland Bedrohung (1+2). Kriminalfilm, GB, 2016

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

10.00 Gottesdienst **11.00** Rumpelstilzchen. Märchen, D, '09 **12.00** FILM König Drosselbart. Märchen, D, '08 **13.00** Tagess. **13.15** FILM Papa auf Wolke 7. Komödie, D, 2020
14.45 Utta Danella: Schokolade im Sommer FILM Liebesmelodram, D, 2009
16.15 Tagesschau
16.20 Holy Days
16.50 Ein Ferienhaus auf Teneriffa FILM Komödie, D, 2019
18.20 Tagesschau
18.30 Sprachlos in Irland FILM Komödie, D, 2021
20.00 Tagesschau

20.15 Krimireihe

20.15 Der Kroatien-Krimi FILM Gefahr im Verzug Krimireihe, D, 2026 Mit Jasmin Gerat, Romina Küper
21.45 extra 3 Magazin
22.30 Tagesthemen
22.50 Die Carolin Kebekus Show (6)
23.20 Mankells Wallander FILM Der unsichtbare Gegner. Kriminalfilm, S/D/DK/N/FIN, 2006
01.00 Tagesschau

ZDF

12.00 Die Rosenheim-Cops **12.45** Leben ist mehr! **13.00** Wahrheit und Unwahrheit im Netz
14.00 heute Xpress
14.05 Die Küchenschlacht
14.50 Bares für Rares - Lieblingsstücke
15.40 Fußball: DFB-Pokal der Frauen Finale: VfL Wolfsburg - Bayern München. Aus Köln
18.15 American Soccer Dream Doku
19.00 heute
19.15 Backstage - Notruf Hafenkante Doku
19.30 Notruf Hafenkante

20.15 Drama

20.15 Lena Lorenz FILM Wahlverwandtschaft Drama, D/A, 2026. Mit Judith Hoersch
21.45 heute journal
22.15 Am Puls System Bürgergeld: Leben ohne Leistung?
23.00 Markus Lanz
00.15 heute Xpress
00.20 Keine Talkshow - Eingesperrt mit Jan Fleischhauer
00.50 Der Überfall

RTL

07.55 FILM Asterix - Sieg über Cäsar. Zeichentrickfilm, F, 1985 **09.15** FILM Skatergirls - Get Up. Komödie, D, 2023 **11.00** FILM Wow! Nachricht aus dem All. Familienfilm, D, '23 **12.50** FILM 7 Zwerge - Der Wald ist nicht genug. Fantasykomödie, D, '06
14.35 Asterix & Obelix: Mission Kleopatra FILM Komödie, F/D, 2002
16.40 Barbie FILM Komödie, USA/GB, 2023
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Frauke Ludowig - Das geheime Leben der Superreichen (2)

20.15 Sci-Fi-Film

20.15 Dune: Part Two FILM Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2023. Mit Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson
23.20 Godzilla x Kong: The New Empire FILM Sci-Fi-Film, USA, 2024 Mit Rebecca Hall
01.30 CSI: Miami Serie. Knall und Rauch / Hängen sollst du in Miami / Ärger im Gepäck
03.50 Der Blaulicht-Report

SAT.1

07.45 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich **08.45** Julia Leischik sucht **10.45** FILM Kommissar Rex Tod im Rampenlicht. Krimireihe, A/D, 2026 **12.40** FILM Kommissar Rex Rex Undercover. Krimireihe, A/D, 2026
14.40 Hotel Transsilvanien 2 FILM Animationsfilm, USA, 2015
16.25 Hotel Transsilvanien 3 - Ein Monster Urlaub FILM Animationsfilm, USA, 2018
18.10 Pets FILM Animationsfilm, USA, 2016
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Show

20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Mit Ingo Zamperoni, Dunja Hayali
22.30 Die größten Geheimnisse der Welt Show. Aus dem Wilden Westen ins Niemandsland Namibias
00.30 Das 1% Quiz
02.20 Die größten Geheimnisse der Welt
03.55 Auf Streife

PRO7

06.25 Call Me Kat **06.50** taff **07.50** Galileo **08.50** Die Simpsons **09.15** How I Met Your Mother **09.45** The Middle **10.10** Young Sheldon **10.35** Two and a Half Men **11.55** The Big Bang Theory **13.10** How I Met Your Mother **13.35** The Middle
14.05 Young Sheldon Comedyserie
14.25 Two and a Half Men Sitcom
15.45 The Big Bang Theory Sitcom
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons
19.05 Galileo Magazin

20.15 Show

20.15 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum In der Model Mansion findet das große Cover-Shooting statt.
22.55 Die Realitystar Academy Moderation: Désirée Nick
00.55 Germany's next Topmodel - by Heidi Klum
02.55 Die Realitystar Academy Doku-Soap

KABEL1

13.25 FILM Lara Croft: Tomb Raider. Actionfilm, USA/GB/J/D, 2001 **15.20** Kabel Eins :newstime **15.30** FILM Lara Croft: Tomb Raider - Die Wiege des Lebens. Actionfilm, USA/D/J/GB/HK, 2003 **17.45** FILM The Core - Der innere Kern. Actionfilm, GB/USA, 2003 **20.15** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald. Doku-Soap **00.15** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald. Doku-Soap

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** FILM Magic Mike's Last Dance. Drama, USA, 2023 **22.35** FILM Zorn der Titanen. Fantasyfilm, USA/E, 2012 **00.35** Medical Detectives. Dokureihe

ARTE

15.50 Pakt mit der Natur (1/10) **16.20** Masai Mara - Geburt im Paradies (1+2/2) ∞ **17.50** Abruzzen: Begegnung mit dem Wolf **18.35** Kinderstuben der Tiere ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Zu Tisch mit Lucie - Kitchen Hacks (4/25) ∞ **20.15** Die Leopardin. Dokumentarfilm, D, 2020. Mit Anne Moll ∞ **21.45** Polar Park - Eiskalte Morde (4-6/6) **00.35** Kurzschluss

3SAT

14.55 Etikette Royal. Die Do's and Don'ts der Royals **15.40** FILM Kronprinz Rudolf (1) Der Rebell. Historienfilm, A/F/D/I, 2006 **17.10** FILM Kronprinz Rudolf (2) Mayerling. Historienfilm, A/F/D/I, 2006 **18.45** Habsburgs letzte Geheimnisse **19.30** Die Deutschen **20.15** FILM Maria Theresia (4/5). Biografie, A/CZ/SK/H, 2019 **21.55** FILM Maria Theresia (5/5). Biografie, A/CZ/SK/H, 2021

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Wohnträume **17.00** SWR Room Tour. Magazin **17.45** Holy Days **18.15** Der geschenkte Tag - to go **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Hubertys Rache. Krimireihe, D, 2022 **21.45** FILM Donna Leon Reiches Erbe. Krimireihe, D, 2014 **23.15** FILM Donna Leon Verschwiegene Kanäle. Krimi, D, 2005

NDR

14.00 Pferdesport: Deutsches Spring- und Dressur-Derby **16.10** Neues aus Büttenwarder **17.00** Starke Frauen, raue Nordsee **18.00** Hofgeschichten **18.45** DAS! **19.30** Ländermag. **20.00** Tagesschau **20.15** BONEY M.: Disco. Macht. Legende. Dokufilm, D, 2026 **21.45** Info **22.00** FILM Der Usedom-Krimi Geisterschiff. Krimireihe, D, 2018 **23.30** Großstadtrevier

MDR

16.35 FILM Drei Haselnüsse für Aschenbrödel. Märchenfilm, CS/DDR, 1973 **18.00** aktuell **18.05** Die Krämerbrücke **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR um 7 **19.30** aktuell **19.50** MDR-Garten **20.15** Kulthits - Die besten Schlager **22.30** aktuell **22.45** 50 Jahre Karat. Dokufilm, D, 2025 **00.15** Gustav Mahler: Sinfonie Nr. 2 „Auferstehungssymphonie"

BR

16.15 Wir in Bayern **17.45** Gipfeltreffen **18.30** BR24 **18.45** Europas Helden - Erfolge im Artenschutz **19.30** Passstraßen der Alpen **20.00** Tagess. **20.15** Bestes Kabarett! Show **21.00** Django Asül - Live auf der Bühne! **21.45** BR24 **22.00** Mittermeiers Lucky Punch Comedy Club **22.45** Aufgspuit! **00.15** FILM Pacifiction. Thriller, F/E/D/P/PYF, 2022. Mit Benoît Magimel

SWR

13.30 FILM Marga Engel gibt nicht auf. Komödie, D, 2004 **15.00** FILM Tanze Tango mit mir. Komödie, D, 2020 **16.30** 70 Jahre ESC - More than Music **18.00** Akt. **18.05** Alle lieben Mika! - Die Abenteuer des Eisbär-Babys **18.50** Heimat entdecken **19.45** Akt. **20.00** Tages. **20.15** Hitgiganten - Die Stars hinter den Stars **21.45** Watzmann ermittelt (7+8) **23.20** Liebe am Fjord

HR

16.15 Der Camping-Check **17.00** Billion Dollar Workwear - Die Engelbert Strauss Story **18.00** Wandern auf dem Grimmsteig. Dokumentarfilm, D, 2018 **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Rehragout Rendezvous. Komödie, D, 2023 **21.45** strassenstars **22.15** 70 Jahre ESC - More than Music **23.45** Ein Lied für Madrid - 1969 **00.45** Ein Lied für Amsterdam - 1970

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** ARD-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Wer weiß denn ...** **18.50 Quizduell-Olymp** **19.45 Sportschau vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Familienfilm

20.15 Praxis mit Meerblick
FILM Aus heiterem Himmel
Familienfilm, D, 2026
Mit Tanja Wedhorn
Regie: Jan Ruzicka
21.45 Tagesthemen
22.20 Tatort Borowski
FILM und die große Wut
Krimireihe, D, 2023
23.50 Maria Wern, Kripo
FILM **Gotland** Schwarze
Schmetterlinge
Krimireihe, S, 2011
01.20 Tagesschau

ZDF

05.10 Bares für Rares - Lieblingsstücke **05.30** ZDF-Mo-Ma **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ARD-MiMa **14.00 heute** Nachrichten **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute - in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 Wahre Verbrechen** **18.00 SOKO Wien** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Bettys Diagnose**

20.15 Krimiserie

20.15 Der Alte Die letzte Klassenfahrt
21.15 SOKO Leipzig
Unerwünschte
Nebenwirkung
22.00 heute journal
22.30 heute-show
23.00 ZDF Magazin Royale
23.30 aspekte
00.15 heute journal update
00.30 XY Spuren des Verbrechens
01.15 Die wahre Geschichte der Wikinger

RTL

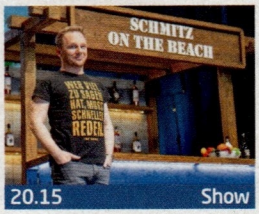
06.00 Deutschland am Morgen **09.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten. Unter Druck **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 **15.00 Barbara Salesch** **15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht** **17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Schwerer Gang

20.15 Show

20.15 Let's Dance
Show. Jury: Motsi
Mabuse, Joachim
Llambi, Jorge González
23.30 Exclusiv Spezial - Let's Dance
Mod.: Frauke Ludowig
00.00 Nachtjournal
00.35 CSI: Miami
Krimiserie. Alle im
Visier / Ryan Wolfe im
Schafspelz / Schönheit hat ihren Preis
02.55 CSI: New York

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Der Feind in meinem Kopf / Mein Freund, der Stalker / Feuer im Hexenhäuschen / Die Müsli-Erpresserin **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** Doku-Soap **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** **19.00 Die Landarztpraxis** Versteckte Ängste **19.45 SAT.1 :newstime**



20.15 Show

20.15 Schmitzefrei
In seinem Bühnenprogramm erzählt der Comedian Ralf Schmitz von seinen skurrilsten Erlebnissen auf Reisen.
22.30 Promi Taste Doku-Soap. Moderation: Angelina Kirsch
01.15 Schmitzefrei Show
03.10 Die dreisten drei - Die Comedy-WG
04.20 Die dreisten drei

PRO7

07.30 Die Simpsons **07.55** The Middle **08.20** How I Met Your Mother **08.45** Young Sheldon **09.10** Two and a Half Men **10.25** The Big Bang Theory **11.45** How I Met Your Mother **12.15** The Middle **12.40** Young Sheldon **13.05** Two and a Half Men **14.25 The Big Bang Theory** Sitcom. Der Besuch der alten Dame / Tränen am Valentinstag / Die positive Negativreaktion **15.45 Eishockey: WM** Finnland - Deutschland. Aus Zürich (CH)

19.00 Handball

19.00 Handball: Testspiel
Dänemark - Deutschland
Aus Kopenhagen (DK)
21.20 Atomic Blonde
FILM Actionthriller,
USA, 2017. Mit
Charlize Theron
23.35 Assassin Club
FILM Actionthriller,
USA/I, 2023
01.45 Atomic Blonde Action-
FILM thriller, USA, 2017
03.40 ProSieben :newstime

KABEL1

14.45 Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Penny goes Party - Ein Discounter im Festivalwahnsinn **21.15** Das größte Weinfest der Welt - Zwischen Schunkeln und Schuften **22.20** Die geheime Welt ... **01.15** Kabel Eins :newstime

VOX

15.00 Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap. Kanaren: Neue Geschäftsmodelle und gescheiterte Beziehungen **22.15** FILM Magic Mike's Last Dance. Drama, USA, 2023 **00.35** vox nachrichten **00.55** Medical Detectives

ARTE

18.30 Extravagantes Federkleid - Das geheime Leben der Blauracke **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** FILM Jakobs Ross. Drama, CH/LUX, 2024 **21.50** Brian Jones und die Rolling Stones. Dokumentarfilm, GB, 2023 **23.30** The Rolling Stones - Havana Moon (1) **00.35** Antonio Banderas / Pedro Almodóvar: Der Meister und seine Muse

3SAT

13.20 Phuket & Co. - Thailands sonnige Inselwelten **13.50** Traumorte **14.30** Unser grüner Planet (1-5/5) **18.15** Mein Körper. Doku. Mein Herz **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Die Rebellin (1/3). Drama, D, 2009 **21.45** FILM Die Rebellin (2/3). Drama, D, 2009. Mit Alexandra Neldel **23.15** FILM Die Rebellin (3/3). Drama, D, '09 **00.50** 10vor10

WDR

13.50 Panda, Gorilla & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute. Reportagereihe **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Ausgerechnet **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Sommer in Winterberg. Dokumentation **21.00** Mord mit Aussicht **21.45** WDR aktuell **22.00** Kölner Treff **00.00** Die Carolin-Kebekus-Show

NDR

16.00 NDR Info, **16.15** Gefragt - Gejagt **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Hofgeschichten **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Hamburgs Kioske. Dokumentation **21.15** VEREINt im Norden - Yared packt an **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show **00.00** Udo Lindenberg-Songs, die Sie kennen sollten

MDR

12.30 Daheim in den Bergen **14.00** MDR um 2 **14.25** Elefant, Tiger & Co. **15.15** Gefragt - Gejagt **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Musik in den Bergen. Show **21.45** MDR aktuell **22.00** Riverboat **00.00** Spuren (1+2)

BR

15.30 Schnittgut. Alles aus dem Garten **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Unser Land **19.30** Landfrauenküche **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert ohne Staller **21.50** BR24 **22.05** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller **22.50** FILM Treibjagd. Kriminalfilm, I/CDN/F, 1972 **01.05** FILM Serpico. Kriminalfilm, USA/I, 1973

SWR

14.25 Gefragt - Gejagt **15.10** Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! Alpenliebe - Vom Allgäu nach Südtirol **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **00.35** FILM Ein Mann seiner Klasse. Drama, D, 2024

HR

16.45 hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Trentino entdecken: Italien zwischen Gardasee und Dolomiten **21.00** Dolomiten - Im Garten der Helden **21.45** hessenschau **22.00** NDR Talk Show **00.00** Verurteilt!

ARD

07.40 Anna und die Haustiere **07.55** Checker Tobi **08.20** Wissen macht Ah! **08.45** POV - Deine Geschichte zählt **08.55** Die Pfefferkörner **09.50** Tagesschau **09.55** Elefant, Tiger & Co. **11.30** Quarks im Ersten **12.00** Tagesschau **12.15** Die Tierärzte **13.45** Tagesschau **14.00 Hotel Heidelberg**
FILM Wir sind die Neuen
Tragikomödie, D, 2019
15.30 Endlich Gardasee!
FILM Komödie, D, 2018
17.00 Brisant
17.30 Sportschau
20.00 Tagesschau

20.15 Show

20.15 Eurovision Song Contest 2026
Show. Der Countdown
Moderation: Barbara Schöneberger
20.55 Das Wort zum Sonntag Magazin
21.00 Eurovision Song Contest 2026 Show
Das Finale aus Wien / Die Aftershow
01.35 Nur mit Dir zusammen
FILM Drama, D, 2020

ZDF

10.00 pur+ **10.25** Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Stuttgart **11.55** heute Xpress **12.00** einfach Mensch **12.15** FILM Mit der Tür ins Haus. Komödie, D, 2019 **13.40** FILM Inga Lindström: Alle lieben Elin. Liebesdrama, D, 2016
15.10 heute Xpress
15.15 Bares für Rares
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 ZDF.reportage
18.05 SOKO München
19.00 heute/Wetter
19.25 Der Bergdoktor

20.15 Krimireihe

20.15 Ein starkes Team
FILM Mörderische Gier
Krimireihe, D, 2026
21.45 heute journal
22.00 Der Staatsanwalt
23.00 Das aktuelle Sportstudio
00.15 heute Xpress
00.20 heute-show
00.50 Tokio bebt
FILM Drama, F/B, 2021 ∞
02.25 Hangman -
FILM **Spiel mit dem Tod**
Thriller, USA, 2017

RTL

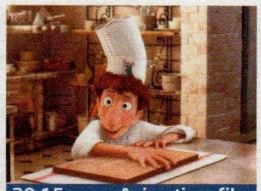
05.10 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. U.a.: Folgenschwerer Polizeieinsatz im Wald / Ladendiebstahl mit gefährlichen Folgen / Alternative Gefahr / Meine Schuhe / Kollegenterror / Vernebelte Sinne / Das verschwundene Baby **12.45** Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap
14.45 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht
17.45 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter
18.15 Exclusiv am Samstag
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten

20.15 Reportage

20.15 Darüber lacht Deutschland - Die witzigste Zeitreise aller Zeiten Mit Dieter Hallervorden, Cindy aus Marzahn, Atze Schröder, Evelyn Burdecki, Ross Antony
23.15 Darüber lacht Deutschland - Die witzigste Zeitreise aller Zeiten
02.10 Der Blaulicht-Report
04.45 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.05 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap **05.20** Auf Streife - Die neuen Einsätze. Doku-Soap **06.05** Die Landarztpraxis. Immer an deiner Seite / Ein gutes Team! / Allgemeine Verunsicherung / Versteckte Ängste **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Samstag. Magazin **12.00** Richter Alexander Hold
15.55 Notruf
17.00 Notruf
Reportagereihe
18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland?
19.55 SAT.1 :newstime


20.15 Animationsfilm

20.15 Ratatouille
FILM Animationsfilm, USA, 2007. Regie: Brad Bird, Jan Pinkava
22.30 Ticket ins Paradies
FILM Romantikkomödie, USA, 2022. Mit George Clooney
00.40 World War Z
FILM Horrorthriller, USA, 2013
Mit Brad Pitt
02.50 The Purge - Anarchy
FILM Sci-Fi-Horror, USA/F, 2014

PRO7

05.05 Die Simpsons **05.45** Galileo **07.35** Galileo Kids **08.05** Galileo Kids **08.35** The Neighborhood **11.40** The Goldbergs **12.35** 2 Broke Girls. Die Hochzeitstorte / Der Mietvertrag / Verzockt **13.55** 2 Broke Girls. Ein befriedigender Abschluss / Das Reality-Problem / Der Bio-Club
15.15 Die Simpsons
18.10 ProSieben :newstime
18.20 Die Simpsons
Kuchen, Kopfgeld und Kautionen / Jäger des verlorenen Handys / Gemischtes Doppel / Gefährliche Kurven

20.15 Actionfilm

20.15 Das A-Team
FILM Actionfilm, USA, 2010
Mit Liam Neeson
22.50 Unhinged -
FILM **Außer Kontrolle**
Thriller, USA, 2020
Mit Russell Crowe
00.30 Assassin Club
FILM Actionthriller, USA/I, 2023. Mit Henry Golding
02.35 Undisputed 3:
FILM **Redemption**
Actionfilm, USA, 2010

KABEL1

05.20 Abenteuer Leben Spezial **05.30** Navy CIS: L.A. **06.15** Blue Bloods - Crime Scene New York **07.10** The Mentalist **15.30** Navy CIS **16.30** Kabel Eins :newstime **16.40** Navy CIS. Die unbezwingbare Abby / Der Mann im Keller / Ungläubige / Operation Kuckucksnest **20.15** FBI: Special Crime Unit. Opfer / Preis der Loyalität / Doppeltes Spiel / Bereit oder nicht **00.00** SEAL Team

VOX

05.45 CSI: NY (6) **06.30** Criminal Intent **11.50** Die Dekoprofis - Die schönste Idee für jedes Budget **16.50** Der Hundeprofi - Rütters Team (2) **17.55** hundkatzemaus. Magazin **19.10** Die Pferdeprofis (2) **20.15** FILM Die Croods - Alles auf Anfang. Animationsfilm, USA, 2020. Mit Nicolas Cage **22.05** FILM Zorn der Titanen. Fantasyfilm, USA/E, 2012. Mit Sam Worthington **00.05** Medical Detectives

ARTE

17.25 Arte Reportage **18.20** Mit offenen Karten **18.35** Armenien: Die Rückkehr des Leoparden ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Kirgistan: Hoffnung für die Schneeleoparden ∞ **20.15** Mossul - Wiedergeburt einer antiken Metropole. Dokumentarfilm, F, 2025 **21.40** Denkmäler der Ewigkeit **23.10** Akropolis - beraubtes Symbol. Doku ∞ **00.05** Gluck: Orfeo ed Eurydice - Ensemble Pygmalion. Oper

3SAT

15.30 Romantisches Holland - Zwischen Tulpenpracht und Königskrone **16.00** FILM Anna und ihr Untermieter Dicke Luft. Komödie, D, 2022 **17.30** FILM Anna und ihr Untermieter Wenn du träumst von der Liebe. Komödie, D, 2023. Mit Katerina Jacob **19.00** heute **19.20** Trend Reloaded **20.00** Tagesschau **20.15** Il Gattopardo. Drama **23.15** FILM Coriolanus. Drama, GB, 2011 ∞

WDR

15.30 Ausgerechnet **16.00** WDR aktuell **16.15** Wir werden Camper! **17.00** Land & lecker **17.45** Schmeckt. Immer. **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Feuer. Krimireihe, D, 2025 **21.45** Ladies Night **22.30** Ladies Night Youngstars **23.15** Der Elternabend - Jetzt wird abgerechnet! **00.45** FILM Tatort Feuer. Krimireihe, D, 2025

NDR

18.00 Nordtour **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** 125 Jahre Nord-Ostsee-Kanal - Verbindet die Meere, teilt das Land. Dokumentarfilm, D, 2020 **21.45** Hamburg, mein Hafen! - Erst die Arbeit ... **22.30** Hamburg, mein Hafen! - ... und dann das Vergnügen **23.15** Der Norden auf Super 8. Dokureihe **01.29** 36. Deutscher Kamerapreis 2026

MDR

18.00 Die letzte Saison: Ein rumänischer Erntehelfer geht in Ruhestand **18.15** Unterwegs in Thüringen **18.45** Glaubwürdig **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Unser Dorf hat Wochenende **20.15** FILM Spiel mir das Lied vom Tod. Western, I/USA, 1968. Mit Henry Fonda **22.55** FILM Old Henry. Western, USA, 2021 **00.25** Kommissar Wisting (3+4)

BR

15.45 Neues aus Neufundland - Kanadas überraschende Atlantikküste **16.30** Verrückt nach Schafen: Der Schäfer aus dem Pfaffenwinkel **17.15** Blickpunkt Sport **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** BR24 **18.45** Quarks **19.30** Kunst + Krempel. Magazin **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert und Staller. Krimiserie **00.45** FILM Eins ist nicht von dir. Komödie, D, 2015

SWR

16.00 Der Haushalts-Check **16.45** Marktcheck **17.30** Sag die Wahrheit **18.00** Aktuell **18.15** Flohmarkt **18.45** Stadt - Land - Quiz **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** FILM Nevada Smith. Western, USA, 1966. Mit Steve McQueen **22.20** Aktuell **22.25** FILM Pony Express. Western, USA, 1953 **00.05** FILM Töte Amigo. Italowestern, I/E, 1967. Mit Gian Maria Volontè

HR

17.45 Schmeckt. Immer. (6) **18.15** Querbeet **18.45** Tobis Urlaubstrip **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Nord bei Nordwest (9) Dinge des Lebens. Krimireihe, D, 2020 **21.45** FILM Inspector Lynley & Sergeant Havers (1) Wer die Wahrheit sucht. Krimireihe, GB, 2025. Mit Leo Suter **23.10** FILM One of These Days. Drama, D/USA, 2020 **01.15** Wild Republic (4)

ARD

12.03 Presseclub. Diskussion **12.45** Europamagazin. Magazin **13.15** Hab Mut, steh auf - Wie politisch darf Kirche sein? Der Katholikentag in Würzburg. Dokumentation **13.45** Tagesschau **14.00 Der Schwarzwaldhof** FILM Lauter Liebe. Drama, D, 2012. Mit S. Vester **15.30 Urlaub mit Mama** FILM Komödie, D, 2018 **17.00 Brisant** **17.45 Tagesschau** **18.00 Bericht aus Berlin** **18.30 Weltspiegel** **19.05 Sportschau** **20.00 Tagesschau**

20.15 Krimireihe

20.15 Tatort FILM Schweigen. Krimireihe, D, 2024. Mit Wotan Wilke Möhring **21.45 Caren Miosga** **22.45 Tagesthemen** **23.05 ttt** Magazin **23.35 Druckfrisch** **00.05 Verbrannte Erde** FILM Thriller, D, 2024. Mit Alexander Fehling **01.40 Urlaub mit Mama** FILM Komödie, D, 2018 **03.10 Caren Miosga**

ZDF

11.55 heute Xpress **12.00** ZDF-Fernsehgarten **14.00 Waldis Welt** **14.45 Duell der Gartenprofis - Mein grünes Paradies** Show **15.25 heute Xpress** **15.30 Pferdesport: Deutsches Spring- und Dressur-Derby** Aus Hamburg **17.15 Pferdestärke** **18.00 Der Alte** **18.55 Aktion Mensch** **19.00 heute** **19.10 Berlin direkt** **19.30 Tabu - Wahrheit und Mythos** Doku

20.15 Romantikkomödie

20.15 Zwei am Zug FILM Romantikkomödie, D, 2025. Mit Katharina Wackernagel **21.45 heute journal** **22.15 Kommissar Beck** FILM Vilhelm. Krimireihe, S, 2024 ∞ **23.45 Angela Merkel - Die Krisenkanzlerin** **00.30 heute Xpress** **00.35 Der Katholikentag 2026 in Würzburg** **01.05 Der Überfall**

RTL

05.30 Der Blaulicht-Report. U.a.: Rabenmutter / Gescheiterter Überfall / Bissig / Übertriebene Eifersucht / Make-up Attentat **11.45** Die Beet-Brüder (5). Doku-Soap. Lea und Tobi aus Itzehoe **13.45** Die Beet-Brüder. Aline und Marvin Gunnars, Langenfeld / Die nächste Baustelle führt die Beet-Brüder an den Nordrand der Alpen **17.45 Exclusiv - Weekend** **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Hitster - Die Gameshow der größten Hits (6)** Show Moderation: Elton

20.15 Dokumentation

20.15 70 Jahre BRAVO - Das große Jubiläum Doku. Was bewahren die Schatzkammern des BRAVO-Archivs - von den Anfängen über die Hochphase in den 90er- und 00er-Jahren bis heute. **23.30 stern TV am Sonntag** Moderation: Stefan Uhl, Mareile Höppner **01.00 CSI: Vegas (10+11)** Krimiserie

SAT.1

09.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag. Magazin **12.05** Der SAT.1 Urlaubscheck! Kreuzfahrt, Camping & Pauschalreise. Reportage **14.10 TopTen! Der Geschmacks-Countdown** Show **15.10 Hotel Transsilvanien** FILM **3 - Ein Monster Urlaub** Animationsfilm, USA, 2018 **17.00 Daddy's Home -** FILM **Ein Vater zu viel** Komödie, USA, 2015 **18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich** **19.55 SAT.1 :newstime**

20.15 Drama

20.15 Nur noch ein FILM **einziges Mal - It Ends with Us** Drama, USA, 2024 Mit Blake Lively Regie: J. Baldoni **22.55 Lively vs. Baldoni: The Hollywood Feud** **00.05 She Said** FILM Drama, USA/J, 2022 Mit Carey Mulligan **02.25 Hotel Transsilvanien** FILM 2 Animationsfilm, USA, 2015

PRO7

05.05 The Neighborhood **06.25** The Big Bang Theory **07.10** Galileo. Magazin **10.10** Wer ist das Phantom? Show **12.15** Joko & Klaas gegen ProSieben. Show **15.00 Handball: Testspiel** Deutschland - Dänemark. Aus Köln **17.20 Die Simpsons** Trickserie. Homer als Frauenheld **17.45 ProSieben :newstime** **18.00 Galileo Stories** Magazin. Moderation: Funda Vanroy **19.05 Galileo X-Plorer** Inside Mekka

19.55 Eishockey

19.55 Eishockey: Weltmeisterschaft Deutschland - Lettland. Aus Zürich **23.00 Das A-Team** FILM Actionfilm, USA, 2010 Mit Liam Neeson **01.20 Unhinged -** FILM **Außer Kontrolle** Thriller, USA, 2020 Mit Russell Crowe **02.50 The Lead -** FILM **Blinder Ehrgeiz** Thriller, CDN, 2020

KABEL1

13.00 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **16.00** Kabel Eins :newstime **16.15** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.10** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald. Doku-Soap **20.15** Zwischen Meer und Malocher - Arbeiten, wo andere Urlaub machen **21.15** Yes we camp! **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag. Magazin **00.25** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte. Doku-Soap

VOX

06.20 Criminal Intent **15.05** Criminal Intent - Verbrechen im Visier **16.00** Die Tuning-Profis **17.00** auto mobil **18.10** Die Autodoktoren (9) **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap **20.15** Kitchen Impossible (3). Tim Mälzer vs. Die Rachingers **23.40** Hot oder Schrott - Die Allestester (2). „Portable Dry Toilet System" / „zubits" / „Noonchi Ultimate Chair Workout" / „i-ENVY Brow Stamp" **00.40** Medical Detectives

ARTE

19.30 Unbekanntes Usbekistan - Mit dem Zug entlang der Seidenstraße ∞ **20.15** FILM The Big Lebowski. Komödie, USA/GB, 1998. Mit Jeff Bridges ∞ **22.05** Jeff Bridges und „The Dude" - Coole Aura, später Ruhm. Dokumentation **23.00** Die Coen-Brüder - Eine amerikanische Geschichte. Doku **23.55** Die vielen Gesichter der USA - Der Fotograf Martin Schoeller ∞ **00.50** In den Augen von Johnny Depp

3SAT

16.15 FILM Besser geht's nicht. Komödie, USA, 1997 **18.30** Museums-Check **19.00** heute **19.10** Hilfe, wir wurden gehackt **19.40** Schätze der Welt **20.00** Tagesschau **20.15** Till Reiners' Happy Hour **21.00** Ladies Night **21.45** FILM Sterben ist auch keine Lösung. Komödie, D, 2022 **23.15** FILM Inferno der Flammen. Actionthriller, USA/D/CDN, 1999 **00.40** Die Habsburger in Europa

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Lokalzeit Kurzgeschichten - ein Thema für ganz NRW **16.30** Kenia - Eine Oase im Sand **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol - Politik in Nordrhein-Westfalen. Magazin **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! Reportagereihe **21.45** FILM Spurlos in Marseille. Thriller, D, 2020 **23.15** Der Dicke **00.00** WaPo Bodensee (5+6)

NDR

16.00 Genuss mit Zukunft **16.30** Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc **17.00** Bingo! **18.00** Nordseereport **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Von der Küste bis zu den Gipfeln - Deutschlands berühmte Wahrzeichen **21.45** Die NDR-Quizshow **22.45** extra 3 **23.30** KEEPER - Zwischen Sieg und Scheitern **00.00** Quizduell - Olymp

MDR

18.00 MDR aktuell **18.05** Brisant **18.52** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Wunderschön! Reportagereihe. Mit dem Hausboot auf der Havel **21.45** MDR aktuell **22.00** Lebensläufe **22.30** Strawalde. Ein Leben in Bildern **23.30** Schönheit und Vergänglichkeit: Der Fotograf Sven Marquardt. Dokufilm, D, 2019 **00.45** Kripo live

BR

16.15 Unser Land **16.45** Landfrauenküche (1) **17.15** Einfach. Gut. Bachmeier **17.45** Regionales **18.30** BR24 **18.45** Bergauf-Bergab **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Heißmann + Rassau Seitensprung - Steuerfrei. Schwank **21.45** Blickpunkt Sport. mit der 2. Fußball-Bundesliga **23.05** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller **23.50** Hidden Jobs **00.35** Das schaffst du nie!

SWR

16.15 Hausnummer Lecker **17.00** So isst Anders **17.30** SWR Kultur **18.00** Aktuell **18.15** Handwerkskunst! **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Ein Jahr auf unserer Erde **21.45** SWR Sport **22.45** FILM American Beauty. Gesellschaftsdrama, USA, 1999 **00.40** FILM Utta Danella - Der Verlobte meiner besten Freundin. Drama, D, 2009

HR

17.00 Inside Skyline Frankfurt **17.45** Mex - Das Marktmagazin **18.30** maintower weekend **19.00** Welcome to Frankfurt - Neu in der Stadt (4) **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Wolfgang Stumph - der Rastlose. Dokufilm, D, 2025 **21.45** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.10** Das große Hessenquiz **22.55** strassenstars **23.55** Das Glück der Hausfrau (1+2)

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** WaPo Berlin **10.40** Tagesschau **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt – Gejagt **12.00** ZDF-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Gefragt – Gejagt
18.50 Großstadtrevier
19.45 Dialog vor acht
19.50 Wetter/Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Dokumentation

20.15 UDO! Rebell. Rockstar. Ikone. Dokumentation
21.45 In höchster Not – Bergretter im Einsatz (1+2/8) Doku Lebensgefahr im Höllental / Weltuntergang
23.15 Tagesthemen
23.50 Vom Hakenkreuz zum Totenkopf – Der FC St. Pauli und seine Geschichte
00.35 Tagesschau

ZDF

05.00 ZDF.reportage **05.30** ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne. Magazin **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart. Schuldig **12.00** ZDF-MiMa
14.00 heute
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute – in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Potsdam
19.00 heute/Wetter
19.25 WISO Magazin

20.15 Drama

20.15 Mama ist die Best(i)e FILM Drama, A/D, 2025 Mit Adele Neuhauser Regie: Ute Wieland
21.45 heute journal
22.15 Mama ist die Best(i)e FILM Drama, A/D, 2025. Mit Adele Neuhauser
23.45 The Dry 2: Force of Nature FILM Thriller, USA/AUS, 2024
01.30 Anima – Die Kleider meines Vaters Dokufilm, D, 2022

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel – Das Strafgericht ∞ **11.00** Barbara Salesch – Das Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal
15.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht
15.55 Ulrich Wetzel ∞
17.00 Ulrich Wetzel – Das Jugendgericht
17.30 Unter uns ∞
18.00 Explosiv ∞
18.30 Exclusiv ∞
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt
19.40 GZSZ Klarer Cut

20.15 Doku-Soap

20.15 Bauer sucht Frau International (1) Doku-Soap. Moderation: Inka Bause
22.30 Extra Spezial Schnäppchenfalle oder Shoppingtraum? Die Geheimnisse unserer Discounter
23.25 Spiegel TV
00.00 Nachtjournal ∞
00.35 Alltagskämpfer – So tickt Deutschland!
01.15 Seitenwechsel

SAT.1

05.15 Auf Streife – Die Spezialisten **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Richter Alexander Hold. Tarkan der Starke / Fett ist böse / Glück im Spiel / Nicht anonyme Alkoholiker
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Serie
19.00 Die Landarztpraxis Arztserie. Es muss weitergehen
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Krimireihe

20.15 Kommissar Rex FILM Der Rosenkavalier Krimireihe, A/D, 2026 Mit Maximilian Brückner, Alfred Dorfer
22.20 Kommissar Rex Krimiserie. Mosers Tod Mit Tobias Moretti
00.30 Kommissar Rex FILM Der Rosenkavalier Krimireihe, A/D, 2026
02.20 Kommissar Rex
03.50 So gesehen – Gedanken zur Zeit

PRO7

09.35 The Middle **10.00** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.55** Young Sheldon. Comedyserie
14.20 Two and a Half Men Sitcom
15.40 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons Das Kreuz mit den Worträtseln / Bin runterladen
19.05 Galileo Magazin

19.55 Eishockey

19.55 Eishockey: Weltmeisterschaft Deutschland – Schweiz. Aus Zürich
23.00 Wer stiehlt mir die Show? Show. Backstage. Moderation: Joko Winterscheidt, Katrin Bauerfeind
02.40 ProSieben :newstime
02.45 Wer ist das Phantom? Show
04.25 Kaminfeuer mit Joko & Klaas Talkshow

KABEL1

14.50 Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reportagereihe **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** FILM Terminator: Genisys. Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2015 **22.55** FILM Predator. Actionfilm, USA/MEX, 1987 **01.05** FILM Terminator: Genisys. Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2015

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami (5-7). Krimiserie ∞ **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei. Doku-Soap ∞ **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** First Dates Hotel (5) **22.20** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **00.25** vox nachrichten ∞ **00.45** Medical Detectives

ARTE

19.20 Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** FILM High Heels – Die Waffen einer Frau. Melodram, E/F, 1991 **22.00** Mythos weibliche Lust: Shere Hite und ihr Sex-Report. Dokumentarfilm, USA, 2023 **23.05** 42 – Die Antwort auf fast alles (10/14) ∞ **23.35** E.1027 – Eileen Gray und das Haus am Meer. Dokumentarfilm, CH, 2024 **01.05** Die unsichtbare Patientin – Sind Frauen anders krank? ∞

3SAT

18.30 nano. Magazin **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Kleine Meise ganz groß. Doku **21.00** Wasserwildnis in Westfalen – Münsters Rieselfelder. Reportage **21.45** Das Lipperland. Doku **22.00** ZIB 2 **22.25** The Last Expedition. Dokumentarfilm, PL/I/NEP/CH/IND/A, 2024 **23.55** Hype – die Noelgoescrazy-Story **00.25** 10vor10 **00.50** Caren Miosga

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Land & lecker (6) Aischgründer Karpfen aus Franken. U.a.: Gebackener Karpfen **21.00** Garten & Lecker **21.45** WDR aktuell **22.15** Ladies Night **23.00** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **23.55** Quizduell-Olymp **01.30** Westart

NDR

18.45 DAS! Rote Sofa. Gespräch **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Markt. Magazin **21.00** Bin ich schön? (1). Dokumentationsreihe **21.45** NDR Info **22.00** Hells Angels heute – Zwischen Mythos und Macht **22.45** NDR Kultur – Das Journal **23.15** FILM Panische Zeiten. Komödie, D, 1980 **00.55** Sympathy for the Devil – Jeder ist im Schaugeschäft, jeder ist ein Star

MDR

18.54 Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** aktuell **19.50** Mach dich ran! Das MDR-Spiel **20.15** FILM Polizeiruf 110 Vor aller Augen. Krimireihe, D, 2013 **21.45** MDR aktuell **22.10** FILM Polizeiruf 110 Vorurteil? Krimireihe, DDR, 1976 **23.15** FILM Lost in Fuseta – Ein Krimi aus Portugal Spur der Schatten. Kriminalfilm, D, 2024 **00.45** Vorstadtweiber

BR

16.15 Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Gute Nachrichten vom Planeten **19.30** Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Bezzel & Schwarz – Die Grenzgänger **21.00** In höchster Not – Bergretter im Einsatz (2) **21.45** BR24 **22.00** Lebenslinien **22.45** Sommer am Main **23.30** Raus aufs Land (10) **00.00** Iván Fischer dirigiert Mozart

SWR

17.00 Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Anders ist hier ganz normal – Neues vom Kleinsägmühlerhof **21.00** Hausnummer Lecker **21.45** Akt. **22.00** Sag die Wahrheit. Show **22.30** Meister des Alltags. Show **23.00** Quizduell-Olymp. Show **23.50** strassenstars. Show **00.20** Die Montagsmaler. Show

HR

18.25 Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Mein Körper. Meine Augen. Alles im Blick? **21.00** Hirschhausen und der Schmerz **21.45** hessenschau **22.00** FILM Tatort Was ist das für eine Welt. Krimireihe, A, 2023 **23.30** Auf den Spuren des Todesflüsterers (1) **00.00** FILM Die Hochzeit meiner Töchter. Komödie, D, 2006

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

ARD

09.55 Großstadtrevier. Valentinstag **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags. Show **11.15** Gefragt – Gejagt. Show **12.00** ZDF-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Gefragt – Gejagt
18.50 WaPo Bodensee
19.45 Dialog vor acht
19.50 Wetter/Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Arztserie

20.15 Die Notärztin Beruflich & Privat
21.00 In aller Freundschaft Was wir nicht sagen
21.45 Machtspiel: Missbraucht vom Maestro Doku
22.15 Tagesthemen
22.50 Maischberger
00.05 Tagesschau
00.15 Die Notärztin
01.00 In aller Freundschaft
01.50 Maischberger
03.05 Großstadtrevier

ZDF

05.30 ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa
14.00 heute – in Dtl.
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares f ür Rares
16.00 heute – in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Köln
19.00 heute/Wetter
19.25 Die Rosenheim-Cops Krimiserie. Ein Date auf Umwegen

20.15 Dokumentarfilm

20.15 Ein Tag im Juli – Ahrtalflut 2021 Dokufilm, D, 2026
21.45 heute journal
22.15 Leiden, bleiben oder scheiden
22.45 Markus Lanz
00.00 heute journal update
00.15 The Dry 2: Force of Nature Thriller, FILM USA/AUS, 2024
02.00 Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle Krimireihe, FILM DK/D, '24

RTL

06.00 Deutschland am Morgen. Magazin **09.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten ∞ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel ∞ **11.00** Barbara Salesch ∞ **12.00** Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal. Magazin
15.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht
15.55 Ulrich Wetzel ∞
17.00 Ulrich Wetzel – Das Jugendgericht
17.30 Unter uns ∞
18.00 Explosiv ∞
18.30 Exclusiv ∞
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt ∞
19.40 GZSZ Der Zeuge

20.15 Doku-Soap

20.15 Bauer sucht Frau International (2) Doku-Soap. Moderation: Inka Bause
22.30 Extra Moderation: Mareile Höppner
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami Krimiserie. Aufgelöst / Eine Stadt sieht rot / Startschüsse
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Die Mathehexe / Der Familienversager / Verhasste Schwiegermutter / Der Doktor, die Dirne und der Dieb. Mit Alexander Hold
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Serie
19.00 Die Landarztpraxis Arztserie. Eilantrag
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Krimiserie

20.15 Hunting Party – Die Mörderjagd Krimiserie. Mark Marsden / Denise Glenn. Mit Melissa Roxburgh
22.10 FBI: Special Crime Unit Schleuserroute
23.05 FBI: Most Wanted Krimiserie. Trauma
00.00 Hunting Party – Die Mörderjagd
01.45 FBI: Special Crime Unit Krimiserie

PRO7

06.35 Call Me Kat **07.00** taff **07.55** Galileo **08.45** Die Simpsons **09.10** How I Met Your Mother. Spurensicherung **09.35** The Middle **10.05** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.30** The Middle **13.55** Young Sheldon
14.20 Two and a Half Men
15.40 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons
19.05 Galileo Magazin

20.15 Show

20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff
21.25 Experte für alles Show. Mod.: Klaas Heufer-Umlauf
22.35 The Hunt – Welcher Promi ist leichte Beute? Mitwirkende: Cecilia Asoro, Maurice Dziwak, Caro Robens, Gloria Glumac u.a.
01.25 The RACE Doku-Soap
02.35 ProSieben :newstime

KABEL1

12.00 FBI: Special Crime Unit **12.55** The Mentalist **14.50** Hawaii Five-0 **15.45** :newstime **15.55** Steel Buddies **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagereihe **20.15** FILM Lindenberg! Mach dein Ding! Drama, D, 2020 **23.05** Formel Eins. Show **00.55** FILM Blues Brothers. Musikkomödie, USA, 1980

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami (8+10-11) **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** Sing meinen Song – Das Tauschkonzert (6) **23.15** Hot oder Schrott – Die Allestester **00.15** nachrichten ∞ **00.35** Medical Detectives

ARTE

14.00 FILM Schrotten! Komödie, D, 2016 **15.50** Pakt mit der Natur (3/10) **16.20** Unterwegs im Baltikum (1+2/2) ∞ **17.50** Chinas wilde Geheimnisse (3+4/5) **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten – Im Fokus **19.40** Re **20.15** Vom Motorwagen zum Boliden – Die Geschichte des Automobils (1-3/3). Dokumentationsreihe **22.55** Lebensgefahr: Umweltschützer im Visier **00.15** Tracks East

3SAT

16.15 Wasserwildnis in Westfalen – Münsters Rieselfelder **17.00** Wo Brandenburg am schönsten ist **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit. Magazin **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Die Bestatterin Zweieinhalb Tote. Kriminalfilm, D, 2023. Mit Anna Fischer **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Liebe im Kalten Krieg. Dokumentarfilm, D, 2024 **23.55** Reporter **00.35** 10vor10

WDR

16.15 Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Die Kälte der Erde. Krimireihe, D, 2022 **21.45** WDR aktuell **22.15** FILM Nord bei Nordwest Der wilde Sven. Krimireihe, D, 2015 **23.40** FILM Nord bei Nordwest Estonia. Krimireihe, D, 2017 **01.10** Unser Westen, unser Bestes

NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermag. **18.15** Der Baumarkt der Obstbauern – Die Junge-Brüder und das Alte Land **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Visite. Handy-Daumen und Co. **21.00** Bin ich schön? (2). Doku **21.45** Info **22.00** FILM Tatort Die Nacht der Kommissare. Krimireihe, D, '23 **23.30** Illegalen Welpenhändlern auf der Spur

MDR

17.45 aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau **21.00** Die Leipziger Eisenbahnstraße – Brennpunkt und Szenemeile **21.45** MDR aktuell **22.10** Flucht in den Osten – G.I.s in der DDR **22.55** FILM Beflügelt – Ein Vogel namens Penguin Bloom. Drama, AUS/USA, 2020 **00.20** Umschau. Magazin

BR

15.00 aktiv und gesund. U.a.: Kortison gegen Haarausfall **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Eine Leiche zu viel. Krimireihe, D, 2004 **21.45** BR24 **22.00** Der Wien-Krimi: Blind ermittelt. Tod im Prater **23.30** kinokino

SWR

17.00 Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Marktcheck **21.00** Tierisch teuer – Was hinter den hohen Tierarztkosten steckt **21.45** Aktuell **22.00** Comedy Scheune. Show **22.30** Comedy vom Rhein Spezial. Show **23.00** Shesus – Carolin Kebekus live – Das Soloprogramm. Show **00.30** kabarett.com

HR

19.15 alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Bezahlbares Wohnen – Erfolgsmodell Genossenschaft? **21.00** Auftrag Luxus **21.45** hessenschau **22.00** Welcome to Frankfurt – Neu in der Stadt (4) **22.30** Wettlauf um die Macht im Weltraum – Ist Europa in Gefahr? **23.15** #unterAlmans – migrantische Geschichte **00.15** FILM Die Aufnahmeprüfung. Komödie, D, 2012

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

09.55 Großstadtrevier. Elphi **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags. Show **11.15** Gefragt – Gejagt. Show **12.00** ZDF-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Gefragt – Gejagt** **18.50 Watzmann ermittelt** **19.45 Dialog vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Drama

20.15 Kalt
FILM Drama, D, 2022. Mit Franziska Hartmann
21.45 Plusminus Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Maischberger
00.05 Tagesschau
00.15 CIVIS Medienpreis 2026: TV-Gala für Integration
01.50 Maischberger
03.05 Ich will (k)ein Kind von Dir
FILM Komödie, D, 2016

ZDF

05.30 ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa **14.00 heute** Nachrichten **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute – in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Wismar** **18.54 Lotto am Mittwoch** **19.00 heute/Wetter** **19.25 XY Spuren des Verbrechens**

20.15 Kriminalfilm

20.15 Acht: Landkrimi
FILM Kriminalfilm, A, 2024 Mit Regina Fritsch
21.45 heute journal
22.15 auslandsjournal
22.45 Die Spur Dokureihe
23.15 Markus Lanz
00.30 heute journal update
00.45 Simson Roadtrip – 1528 km durch Deutschland
02.25 Ein Tag im Juli – Ahrtalflut 2021 Dokufilm, D, 2026

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel **11.00** Barbara Salesch – Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal **15.00 Barbara Salesch** **15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht** **17.00 Ulrich Wetzel** **17.30 Unter uns** **18.00 Explosiv** **18.30 Exclusiv** **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** Gefährliche Gewissheit **19.40 GZSZ** Der Cleaner

20.15 Fußball

20.15 Fußball: Europa League Finale Haben die Freiburger erstmals in der Vereinsgeschichte das Finale erreicht?
00.00 Nachtjournal
00.45 CSI: Miami (2-4) Krimiserie. Zu schlecht für den Moment / Reifeprüfungen / Änderung im Flugplan
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

05.15 Auf Streife **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Ferienliebe / Richterzimmer-Renovierung / Die herzlose Altenpflegerin / Das Wahrheitsspiel **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Serie **19.00 Die Landarztpraxis** Arztserie. Der Überraschungsgast **19.45 SAT.1 :newstime**

20.15 Doku-Soap

20.15 Promi Taste Coach: Alexander Herrmann, Alexander Kumptner, Tim Raue, Frank Rosin Mod.: Angelina Kirsch
23.35 Roadtrip Amerika – Drei Spitzenköche auf vier Rädern Mod.: Frank Rosin, Alexander Kumptner, Ali Güngörmüs
01.35 Promi Taste
04.10 Auf Streife – Die neuen Einsätze

PRO7

06.45 taff **07.40** Galileo **08.40** Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.35** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle. Sitcom **13.55** Young Sheldon **14.15 Two and a Half Men** Sitcom **15.40 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo** Magazin

19.55 Eishockey

19.55 Eishockey: WM USA – Deutschland Aus Zürich
23.00 Schäm dich reich Moderation: Benni Wolter, Dennis Wolter
00.00 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff
01.05 Experte für alles Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
02.00 Schäm dich reich
02.50 ProSieben :newstime

KABEL1

14.50 Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte. Doku-Soap. Alles startklar? **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** FILM Natürlich blond! Komödie, USA, 2001 **22.10** FILM Natürlich blond 2. Komödie, USA, 2003 **00.00** FILM Ein ehrenwerter Gentleman. Komödie, USA, 1992

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur (7) **12.20** CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** Feuer, Wasser, Erde, Luft – Retter in ihrem Element (2) **22.15** Doc Caro – Jedes Leben zählt (3) **00.20** vox nachrichten **00.40** Medical Detectives

ARTE

17.50 Chinas wilde Geheimnisse (5/5) **18.35** Geheimnisse Asiens – Die schönsten Nationalparks **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten – Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** FILM Die bleierne Zeit. Drama, D, 1981. Mit Jutta Lampe **22.00** Margarethe von Trotta – Zeit der Frauen. Dokumentarfilm, I/USA/D, 2021 **23.30** FILM Der Goldman-Prozess. Drama, F, 2023

3SAT

18.30 nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagess. **20.15** Berghütten in Gefahr – Leben zwischen Gletscherschmelze und Felsstürzen **21.05** Überrannt – Wie viele Touristen erträgt die Schweiz? **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM Kommissarin Louise Bonì – Jäger in der Nacht. Kriminalfilm, D, 2016 **23.55** 10vor10 **00.25** Lust oder Qual – Die vielen Seiten des Alleinseins

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks **21.45** WDR aktuell **22.15** Queer und verfolgt in der Türkei **22.45** Riefenstahl. Dokumentarfilm, D, 2025 **00.25** FILM Stolz und Vorurteil. Drama, GB/F/USA, 2005

NDR

18.00 Ländermag. **18.15** Blaulicht und Bollerwagen – Polizeieinsatz am Vatertag **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermag. **20.00** Tagesschau **20.15** Die Kanarischen Inseln – Nebelwald und Wüsten **21.00** Wir werden Camper! **21.45** NDR Info **22.00** Die Kanzlei **23.40** Erich Maria Remarque und Marlene Dietrich – Flucht in die Liebe. Doku **00.25** Bin ich schön? (1-3)

MDR

18.10 Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell. Nachrichten **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Exakt – Das Nachrichtenmagazin **20.45** Fakt ist! Aus Erfurt **21.45** aktuell **22.10** FILM Tatort Die Unmöglichkeit, sich den Tod vorzustellen. Krimireihe, D, 2010 **23.40** Das Gipfeltreffen – Schubert, Sträter und König retten die Welt **00.10** extra 3. Magazin

BR

17.30 Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Stationen. Magazin **19.30** Dahoam is Dahoam. Soap **20.00** Tagess. **20.15** Münchner Runde **21.15** Kontrovers. Magazin **21.45** BR24 **22.00** Marktcheck checkt … **22.45** Multitalent Hanf – Hosen und Baustoffe vom Feld. Doku **23.30** Watching You – Die Welt von Palantir und Alex Karp. Dokufilm, D, 2024

SWR

17.05 Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Doc Fischer **21.00** Stille Entzündungen – was hilft wirklich? **21.45** Aktuell **22.00** FILM Tatort Deckname Kidon. Krimireihe, A, 2014 **23.30** FILM Der Kroatien-Krimi Tote Mädchen. Krimireihe, D, 2020 **01.00** FILM Der Kommissar und die Alpen Schwarze Piste. Krimireihe, I, 2016

HR

17.45 hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessens. **20.00** Tagesschau **20.15** Mex **21.00** Mittendrin – Flughafen Frankfurt **21.45** hessenschau **22.00** 112 – Wir retten Hessen (5) **22.45** Auf den Spuren des Todesflüsterers (2) **23.15** FILM Mord auf Shetland Erlösung (1+2). Kriminalfilm, GB, 2016

ARD

09.55 Großstadtrevier **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt – Gejagt **12.00** ZDF-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Gefragt – Gejagt** **18.50 In aller Fr. – Die jungen Ärzte** **19.45 Dialog vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

ZDF

05.30 ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante. Der Prozess **11.15** SOKO Stuttgart. Die Liste **12.00** ZDF-MiMa **14.00 heute** Nachrichten **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute – in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Stuttgart** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Notruf Hafenkante** Der Bruch

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel **11.00** Barbara Salesch – Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal **15.00 Barbara Salesch** ∞ **15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht** ∞ **17.00 Ulrich Wetzel – Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** ∞ **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Soap. Wo bleibt die Gerechtigkeit?

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Der Komplize / Blind durchs Leben / Bewährungsprobe / Die Pflegepapis **14.00 Auf Streife** Doku-Soap **16.00 Lenßen hilft** **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Schützenhilfe / Goldene Aussichten **19.00 Die Landarztpraxis** Arztserie **19.45 SAT.1 :newstime** **19.50 Fußball: Bundesliga-Relegation** Countdown

PRO7

06.55 taff **07.50** Galileo **08.40** Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.30** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.20** Two and a Half Men **11.40** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother. Schweiß, Tränen und Heidi **13.25** The Middle **13.55** Young Sheldon **14.15 Two and a Half Men** **15.40 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Der Zürich-Krimi (1/2) FILM Borchert und die Stadt in Angst Krimireihe, D, 2024 **21.45 Monitor** Magazin **22.15 Tagesthemen** **22.50 extra 3** Magazin **23.35 Die Carolin Kebekus Show (7)** **00.05 Tagesschau** **00.15 Der Zürich-Krimi (1/2)** FILM Borchert und die Stadt in Angst Krimireihe, D, 2024

20.15 Merz gegen Merz FILM Geständnisse. Komödie, D, 2026. Mit Christoph Maria Herbst Regie: Felix Stienz **21.45 heute journal** **22.15 Kriegstüchtig? 70 Jahre Bundeswehr** **23.45 Markus Lanz** **00.45 heute journal update** **01.00 Keine Talkshow – Eingesperrt mit Jan Fleischhauer** **01.30 Ellis** Krimiserie

20.15 Feste der Comedy (1) Gäste: Bülent Ceylan, Atze Schröder, Bastian Bielendorfer, Guido Cantz, Tahnee, T. Tran **23.05 Pr. nach Ansage** **00.00 Nachtjournal** **00.45 CSI: Miami (5-7)** Krimiserie. Tödliche Saat / Ey Mann, wo is' mein Bräutigam? / Reise in die Angst **03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur** Krimiserie

20.30 Fußball: Bundesliga-Relegation Hinspiel **22.25 Fußball: Bundesliga-Relegation** Highlights **23.15 Die größten Geheimnisse der Welt** Show Aus der arabischen Wüste in die schottischen Highlands **01.15 Das 1% Quiz – Wie clever ist Deutschland?**

20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum Halbfinale: Für die Models steht das wichtigste Shooting der Staffel an. **23.00 Die Realitystar Academy** Doku-Soap **01.00 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** Show **03.05 ProSieben :newstime** **03.10 Die Realitystar Academy** Doku-Soap

KABEL1

11.05 FBI: Special Crime Unit **12.55** The Mentalist **14.50** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte. Doku-Soap **16.55** Abenteuer Leben täglich. Magazin **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! **20.15** Morlock Motors – Big Deals im Westerwald **00.15** Morlock Motors – Big Deals im Westerwald

VOX

12.20 CSI: Miami **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen ∞ **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** FILM Jumanji: Willkommen im Dschungel. Actionkomödie, USA, 2017 **22.40** FILM Unstoppable – Außer Kontrolle. Actionthriller, USA, 2010 **00.40** vox nachrichten

ARTE

14.00 FILM Des Königs Admiral. Abenteuerfilm, GB/USA, 1951 **16.00** Die Adria (1+2/6) ∞ **17.50** Geheimnisse Asiens – Die schönsten Nationalparks ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten – Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Bad Gastein – Die Diva der Alpen (1/2) ∞ **20.55** Tanger – Stadt der Träume (2/2) ∞ **21.40** Etty (1-3/6) **00.15** Emilie Schindler – Die Frau im Schatten. Porträt ∞

3SAT

12.45 Unkraut **13.15** Die magische Welt der Bäume **13.35** Panamericana (1-7/7) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Männlichkeit auf Abwegen – Was tun gegen Frauenhass? **21.00** NANO Talk **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **23.00** Muren und Sturzfluten – Alpenorte kämpfen um ihre Zukunft **23.40** Welt-Weit **00.10** 10vor10

WDR

16.15 Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Quarks **21.00** Macht mich das Wetter krank? **21.45** WDR aktuell **22.15** Gefangen im Schweigen – Leben mit selektivem Mutismus **23.00** FILM Petite Maman. Drama, F, 2021 **00.10** FILM Banditen! Krimikomödie, USA, 2001

NDR

18.00 Ländermag. **18.15** Wieder was Neues vom Haff-Camp **18.45** DAS! Rote Sofa. Gespräch **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Ostsee-Glück in Dänemark – Die Insel Als **21.00** Schwedens Badewanne – Die Küste von Halland **21.45** NDR Info **22.00** FILM Der Usedom-Krimi Mutterliebe. Krimireihe, D, 2019 **23.30** Großstadtrevier **00.20** Onkel Bräsig erzählt

MDR

15.15 Wer weiß denn sowas? **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** MDR-Garten **20.15** Visite. Handydaumen und Co. / Gastritis **21.15** artour **21.45** MDR aktuell **22.10** Queer in der Provinz. Doku **22.55** They call us Ausländerteam **00.20** Visite

BR

15.30 Schnittgut ... **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** quer **21.00** Kabarett aus Franken **21.45** BR24 **22.00** Mittermeiers Lucky Punch Comedy Club **22.45** Capriccio **23.15** FILM Eigentlich sollten wir. Komödie, A, 2022 **00.45** PULS Startrampe

SWR

17.00 Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau. Magazin **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Zur Sache Baden-Württemberg **21.00** #besserwohnen – wie stoppen wir die Mietkrise? **21.45** Aktuell **22.00** Watzmann ermittelt (9+10) **23.35** JD Vance – Der Mann nach Trump. Dokumentarfilm, D, 2026 **00.55** FILM Schabernack. Drama, D, 2022

HR

16.00 hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower. Magazin **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Quarks **21.00** Visite **21.45** hessenschau **22.00** strassenstars **22.30** Charité (9+10) **00.10** FILM Willkommen in Kölleda. Komödie, D, 2012

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß Hörfilm für Hörgeschädigte FILM Spielfilm Gesundheitssendung

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** Großstadtrevier **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt - Gejagt **12.00** ZDF-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Gefragt - Gejagt** **18.50 Quizduell-Olymp** **19.45 Dialog vor acht** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

ZDF

05.30 ARD-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante. Es grünt so grün **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** ZDF-MiMa **14.00 heute** Nachrichten **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute - in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Wien** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Bettys Diagnose** Wenn zwei sich lieben

RTL

05.20 CSI: Den Tätern auf der Spur (1) **06.00** Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal **15.00 Barbara Salesch** **15.55 Ulrich Wetzel** **17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** Soap **18.00 Explosiv** **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Soap

SAT.1

05.05 Auf Streife - Die Spezialisten **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show **14.00 Auf Streife** **16.00 Lenßen hilft** **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Die Intrige / Schweres Erbe **19.00 Die Landarztpraxis** Fehleinschätzung **19.45 SAT.1 :newstime** **19.50 Fußball: 2. Bundesliga-Relegation** Countdown. Moderation: Matthias Opdenhövel

PRO7

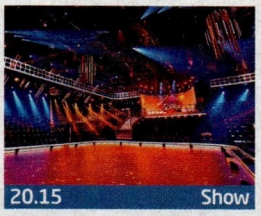
06.30 Galileo **07.30** Die Simpsons **07.55** The Middle **08.20** How I Met Your Mother **08.45** Young Sheldon **09.10** Two and a Half Men **10.25** The Big Bang Theory **11.45** How I Met Your Mother **12.10** The Middle **12.35** Young Sheldon **13.05** Two and a Half Men **14.25 The Big Bang Theory** Sitcom **15.45 Eishockey: Weltmeisterschaft** Deutschland - Ungarn Aus Zürich. Mod.: Matthias Killing **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Komödie

20.15 Rosen und Reis
FILM Komödie, D, 2024. Mit Anneke Kim Sarnau
21.45 Tagesthemen
22.20 Polizeiruf 110
FILM Du gehörst mir
Krimireihe, D, 2023
23.50 Maria Wern, Kripo
FILM **Gotland** Kinderspiel
Krimireihe, S, 2011
01.20 Tagesschau
01.25 Rosen und Reis
FILM Komödie, D, 2024. Mit Anneke Kim Sarnau

20.15 Krimiserie

20.15 Der Alte
Bescheidener Wohlstand
21.15 SOKO Leipzig
Krimiserie. Trautes Heim, Glück allein
22.00 heute journal
22.30 heute-show
23.00 ZDF Magazin Royale
23.30 AIDS - In Zeiten der Liebe Dokureihe
00.00 heute journal update
00.15 XY Spuren des Verbrechens

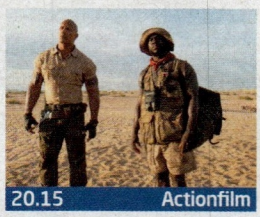


20.15 Show

20.15 Let's Dance
Show 11 - Halbfinale
Moderation: Daniel Hartwich, Victoria Swarovski
23.30 Exclusiv Spezial - Let's Dance Reihe
Mod.: Frauke Ludowig
00.00 Nachtjournal
00.35 CSI: Miami (8-10)
Krimiserie. Tödliche Treffpunkte / Killer-Klausel / Ausgezählt!
03.00 CSI: New York (2)

20.30 Fußball

20.30 Fußball: 2. Bundesliga-Relegation
Hinspiel. Moderation: Matthias Opdenhövel
22.25 Fußball: 2. Bundesliga-Relegation
Highlights
23.15 Smyle on Stage
01.15 Die Martina Hill Show
01.40 Die Martina-Hill-Show
02.05 Die dreisten drei - Die Comedy-WG
02.55 Smyle on Stage
04.30 Die dreisten drei



20.15 Actionfilm

20.15 Jumanji: The Next Level
FILM Actionfilm, USA, 2019. Mit Dwayne Johnson
Regie: Jake Kasdan
22.55 Black Adam
FILM Actionfilm, USA, 2022
Mit Dwayne Johnson
Regie: J. Collet-Serra
01.15 Cocaine Bear
FILM Komödie, USA, 2023
Mit Keri Russell
02.55 ProSieben :newstime
03.00 The RACE Doku-Soap

KABEL1

14.50 Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Ich mach in Döner! Vom Imbiss zum Kult **21.15** Schleppen, Schrauben, Schwitzen! Der Baumarkt-Countdown **22.20** Die geheime Welt ... **01.15** Kabel Eins :newstime

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami (3-5) **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **22.15** FILM Jumanji: Willkommen im Dschungel. Actionkomödie, USA, 2017 **00.35** vox nachrichten

ARTE

16.00 Wilder Oman (1+2/2) ∞ **17.50** Geheimnisse Asiens - Die schönsten Nationalparks ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** FILM Ingo Thiel - Briefe aus dem Jenseits. Kriminalfilm, D, 2023 **21.45** Die Gipsy Kings: Aus dem Wohnwagen um die Welt **22.40** Shakira Oral Fixation Tour **00.10** Brad Pitt - Die Revanche eines Sexsymbols

3SAT

15.45 Radioaktive Wölfe **16.30** Vom Almenland in die Waldheimat **17.20** Wunderbare Waldwelt **18.15** Anti-Krebs-Hacks **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Die Himmelsleiter - Sehnsucht nach morgen (1/2). Drama, D, 2015 **21.45** FILM Zorn dem Volke. Thriller, D, 2017 **22.00** ZIB 2 **22.25** Eröffnung der Wiener Festwochen 2026 **00.05** 10vor10

WDR

13.00 Seelöwe & Co. - tierisch beliebt **13.50** Panda, Gorilla & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** ECHT? **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die Erft entlang **21.00** Mord mit Aussicht **21.45** WDR aktuell. Nachrichten **22.00** 3 nach 9 **00.00** Die Carolin-Kebekus-Show. Show

NDR

16.00 NDR Info **16.15** Wer weiß denn sowas? **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Hofgeschichten **18.45** DAS! Rote Sofa. Gespräch **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Hamburg erwacht - Frühaufsteher in der Großstadt **21.15** VEREINt im Norden - Yared packt an **21.45** NDR Info **22.00** 3 nach 9 **00.00** Inas Nacht

MDR

12.30 Daheim in den Bergen **14.00** MDR um 2 **14.25** Elefant, Tiger & Co. **15.15** Wer weiß denn sowas? **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Wunderbares Schlagerland. Show **21.45** MDR aktuell **22.00** Riverboat **00.00** Spuren (3+4)

BR

15.00 aktiv und gesund **15.30** Schnittgut. Alles aus dem Garten **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau - Das bewegt Bayern heute **18.30** BR24 **19.00** Unser Land **19.30** Landfrauenküche (2). Reportagereihe **20.00** Tagess. **20.15** Hubert ohne Staller **21.50** BR24 **22.05** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller **22.50** FILM Die Zehn Gebote

SWR

12.55 FILM Glück auf halber Treppe. Liebeskomödie, D, 2005 **14.25** Wer weiß denn sowas? **15.10** Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Expedition in die Heimat **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **00.20** Stardust Hotel (1-4)

HR

16.00 hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Rumänien - Kommt auf die Bucket List. Dokumentation **21.00** Bärenalarm in Transsilvanien **21.45** hessenschau **22.00** 3 nach 9 **00.00** Verurteilt!

ARD

06.20 Meister Eder und sein Pumuckl. Serie **07.10** Anna im Land der tausend Seen. Dokumentation **08.10** FILM Das doppelte Lottchen. Kinderfilm, D, 2016. Mit Delphine Lohmann **09.40** Elefant, Tiger & Co. Doku-Soap **11.15** Tagesschau
11.20 Sportschau
11.30 Anstoß der ersten Live-Konferenz; 13.30 Anstoß d. zweiten Live-Konferenz 15.30 Anstoß der dritten Live-Konferenz; 16.30 Anstoß der vierten Live-Konferenz

19.00 Fußball

19.00 Fußball: DFB-Pokal
Pokalfinale. Aus Berlin Mod.: Alex Schlüter Reporter: P. Sohmer
23.00 Tagesthemen
23.20 Das Wort zum So.
23.25 Die Toten Hosen - Das letzte Album
Dokufilm, D, 2026
00.55 Tagesschau
01.00 Allmen Allmen und FILM das Geheimnis des rosa Diamanten
Krimireihe, D, 2017

ZDF

10.25 Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Stuttgart **11.55** heute Xpress **12.00** einfach Mensch **12.15** FILM Extraklasse. Komödie, D, 2018 **13.40** FILM Inga Lindström: Gretas Hochzeit. Liebesdrama, D, 2016
15.10 heute Xpress
15.15 Bares für Rares
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 Flohmarkt XXL
18.05 SOKO München
19.00 heute/Wetter
19.25 Der Bergdoktor
Wechselwirkungen

20.15 Krimireihe

20.15 Wilsberg
FILM Einer von uns
Krimireihe, D, 2021
Mit L. Lansink
21.45 heute journal
22.00 Helen Dorn
FILM Das rote Tuch. Krimireihe, D, 2021
23.30 Halt nicht an!
FILM Horrorfilm, NL, 2019
Mit Jeroen Spitzenberger ∞
00.50 heute Xpress
00.55 heute-show

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. U.a.: Jugendliche liebt Onkel / Auf Wohnungssuche / Tödliche Eifersucht / Mann vergisst Baby nach Seitensprung / Heimliche Geburt einer Minderjährigen **12.45** Barbara Salesch - Das Strafgericht
14.45 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht
Doku-Soap
17.45 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter
Doku-Soap
18.15 Exclusiv am Samstag
18.45 RTL Aktuell
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten

20.15 Show

20.15 Das kann nur Fernsehen! Die größten TV-Momente aller Zeiten (1) Show
00.05 Das kann nur Fernsehen! Die größten TV-Momente aller Zeiten (1) Show
03.30 Der Blaulicht-Report
U.a.: Mutter schrottet Auto von Lehrerin / Helden in Gefahr / Maskierte Frauen überfallen Juwelier

SAT.1

05.20 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap **05.30** Die Landarztpraxis **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Samstag **12.00** Richter Alexander Hold. Show. Tarkan der Starke / Fett ist böse / Glück im Spiel / Nicht anonyme Alkoholiker
15.55 Notruf
Reportagereihe
17.00 Notruf
Reportagereihe
18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show
Mod.: Jörg Pilawa
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Animationsfilm

20.15 Alles steht Kopf
FILM Animationsfilm, USA, 2015. Mit Amy Poehler, Phyllis Smith
22.10 Nur noch ein
FILM **einziges Mal - It Ends with Us**
Drama, USA, 2024
Mit Blake Lively
00.45 She Said
FILM Drama, USA/J, 2022
Mit Carey Mulligan
03.00 Fondue der Liebe
FILM Romanze, CDN, 2020

PRO7

05.20 Die Simpsons **05.40** Galileo **07.30** Galileo Kids **07.55** Galileo Kids **08.25** The Neighborhood **10.10** The Goldbergs **11.05** 2 Broke Girls **12.25** 2 Broke Girls **12.55** Porsche Carrera Cup Deutschland **13.00** Tourenwagen: DTM. Aus Zandvoort (NL). Mod.: Andrea Kaiser, Mike Stiefelhagen
14.55 2 Broke Girls Das verstrickte Fahrrad
15.25 Die Simpsons Zeichentrickserie
18.20 ProSieben :newstime
18.30 Die Simpsons Zeichentrickserie

19.55 Eishockey

19.55 Eishockey: Weltmeisterschaft
Österreich - Deutschland. Moderation: Matthias Killing
23.00 Eraser: Reborn
FILM Actionfilm, USA, 2022
Mit D. Sherwood
01.05 The First Purge
FILM Horrorthriller, USA, 2018
02.45 Ninja - Revenge
FILM **Will Rise** Actionfilm, USA, 2009

KABEL1

05.20 Abenteuer Leben Spezial **05.30** Navy CIS: L.A. **06.15** The Mentalist **15.30** Navy CIS **16.25** Kabel Eins :newstime **16.35** Navy CIS **20.15** Elsbeth: Ein besonderer Fall. Krimiserie. Subscription To Murder / Spiel mit dem Feuer **22.15** FBI: Most Wanted. Krimiserie **00.05** SEAL Team **01.00** Elsbeth: Ein besonderer Fall **02.35** FBI: Most Wanted **03.55** FBI: Special Crime Unit

VOX

11.50 Die Dekoprofis - Die schönste Idee für jedes Budget (1+5+19+8+12). Doku-Soap **16.50** Der Hundeprofi - Rütters Team (3). Soap **17.55** hundkatzemaus **19.10** Die Pferdeprofis (3). Dokumentationsreihe **20.15** FILM James Bond 007: Octopussy. Agentenfilm, GB/USA, 1983 **23.00** FILM Unstoppable - Außer Kontrolle. Actionthriller, USA, 2010 **01.00** Medical Detectives. Dokumentationsreihe

ARTE

15.55 Mit dem Zug durch ... (1+2/2) **17.25** Arte Reportage **18.20** Mit offenen Karten **18.30** Unbekanntes Usbekistan ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Italien: die Igel-Retter aus dem Piemont ∞ **20.15** Venedigs goldenes Zeitalter - Glanz und Gewalt. Dokufilm, D, 2026 ∞ **21.40** Venedig retten. Dokufilm, GB, 2022 **23.15** Die vier Jahreszeiten - In Venedig **00.05** Rom - Bellezza im Schatten der Ewigkeit

3SAT

14.30 Kunst & Krempel **15.05** Natur im Garten (4/10) **15.30** Wunderschön! **17.30** FILM Meine Tochter, Kreta und ich. Komödie, D, 2022 **19.00** heute **19.20** Trend Reloaded **20.00** Tagesschau **20.15** Lucerne Festival 2025 **22.15** Roman Signer - Die ideale Reisegeschwindigkeit. Dokufilm, D, 2026 **23.30** FILM Die Outsider: Rebellen ohne Grund. Jugendfilm, USA/F, 1983

WDR

15.15 Pferdesport: CHIO Aachen. Springreiten **17.15** Cannoli, Sekt und Sehnsuchtskekse **17.45** Schmeckt. Immer. **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** Pferdesport: CHIO Aachen. Pferd & Sinfonie **22.20** Lokalzeit live **23.25** Alles Tutti - Brings und das Beethoven Orchester Bonn 2023 **01.20** FILM Nord bei Nordwest Der wilde Sven

NDR

14.30 Im Reich der Seeadler **16.00** Seelöwe & Co. - tierisch beliebt (2) **17.30** Hamburg und die Nordsee **18.00** Nordtour **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** André Rieu - Das große Open-Air-Konzert 2025 **22.30** Schlager! - Viel mehr als nur Musik: Glücksgefühle über Generationen **00.00** Popschlager, die Sie kennen sollten. Show

MDR

16.30 FILM Unser Traum von Kanada Sowas wie Familie. Drama **18.00** Ehrensache **18.15** Unterwegs in Sachsen-Anhalt **18.45** Glaubwürdig **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Unser Dorf hat Wochenende **20.15** André Rieu **22.30** Das Gipfeltreffen **23.00** Kommissar Wisting **00.30** Schneller als die Angst (2)

BR

16.30 Biene Majas wilde Schwestern **17.15** Bergmenschen **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** BR24 **18.45** Quarks **19.30** Kunst + Krempel **20.00** Tagess. **20.15** FILM Utta Danella - Liebe mit Lachfalten. Liebesdrama, D, 2011 **21.45** FILM Utta Danella - Wenn Träume fliegen. Liebesdrama, D, 2008 **23.15** FILM Utta Danella - Sturm am Ehehimmel. Drama, D, 2013

SWR

16.00 FILM Zimmer mit Stall Schwein gehabt. Komödie, D, 2021. Mit Aglaia Szyszkowitz **17.30** Sag die Wahrheit **18.00** Aktuell **18.15** Flohmarkt **18.45** Stadt - Land - Quiz. Show **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Schlager-Spaß mit Andy Borg - Das Beste. Show **22.15** Aktuell **22.20** Die größten Schlager-Kulthits der 80er (3) **23.50** Die größten Kulthits aus Frankreich (1)

HR

16.45 Kochstories **17.15** Mit Herz am Herd **17.45** Schmeckt. Immer. (7) **18.15** Rasch durch den Garten (1) **18.45** Tobis Urlaubstrip **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Nord bei Nordwest (10) Ein Killer und ein Halber. Krimireihe, D, 2019 **21.45** FILM Klandestin. Thriller, D, 2024 **23.50** FILM Die Bestatterin (1) Der Tod zahlt alle Schulden. Kriminalfilm, D, 2019

ARD

09.55 Tagess. **10.00** Evangelischer Gottesdienst zum Pfingstsonntag **11.00** Benefizkonzert des Bundespräsidenten **12.30** Tagesschau **12.45** FILM Kurhotel Alpenglück. Heimatfilm, D, 2006 **14.15 Holy Days** Doku **14.45 Pferdesport: CHIO Aachen** Springreiten: 2. Umlauf und Stechen. Aus Aachen (D) **16.00 Daheim in den Bergen** Dramaserie **17.30 Tagesschau** **17.45 Die Kanzlei** **19.15 Sportschau** **20.00 Tagesschau**

20.15 Krimireihe

20.15 Tatort Königinnen FILM Krimireihe, D, 2022 Mit Miroslav Nemec **21.45 Brokenwood - Mord in Neuseeland** FILM Der Todesengel Krimireihe, NZ, '22 **23.15 Tagesthemen** **23.35 Der Fuchs** FILM Historienfilm, D/A, 2022 **01.35 Brokenwood - Mord in Neuseeland** FILM Der Todesengel. Krimireihe, NZ, 2022

ZDF

09.30 Katholischer Pfingstgottesdienst **10.30** Bares für Rares **12.00** ZDF-Fernsehgarten. Show **14.00 Waldis Welt** **14.45 Mein grünes Paradies** **15.25 heute Xpress** **15.30 Hidden Champions** **16.15 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.15 Brauchen wir Glauben?** Reportage **18.00 Der Alte** **18.55 Aktion Mensch** **19.00 heute** **19.10 Pilgerglück in der Toskana** Doku **19.30 La Palma** Doku

20.15 Liebesdrama

20.15 Inga Lindström: Jemand liebt dich FILM Liebesdrama, D/S, '22 Mit Birthe Wolter **21.45 heute journal** **22.00 Kommissar Beck** FILM Der unsichtbare Mann Krimireihe, S, 2023 **23.30 100 Jahre Marilyn Monroe - Ihr wahres Gesicht** Doku **00.15 heute Xpress** **00.20 The Persian Version** FILM Komödie, USA, 2023

RTL

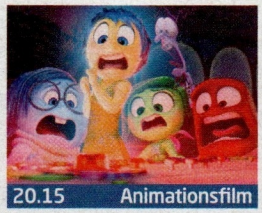
10.05 FILM Sweet Home Alabama - Liebe auf Umwegen. Liebesfilm, USA, 2002 **12.05** FILM Kung Fu Panda 2 - Doppelt bärenstark. Animationsfilm, USA/CDN, 2011 **13.40** FILM Madagascar 3: Flucht durch Europa. Animationsfilm, USA/IND, 2012 **15.20 Asterix im Land der Götter** FILM Animationsfilm, F/B, 2014 **17.00 Hotel Transsilvanien** FILM Animationsfilm, USA, 2012 **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Die Versicherungsdetektive** Doku-Soap

20.15 Show

20.15 Wer wird Millionär? Das Zocker-Special An Pfingstsonntag begrüßt Günther Jauch acht mutige Kandidaten, die bis zu zwei Millionen Euro abräumen können. **00.00 Halloween Kills** FILM Horrorfilm, USA/GB, '21 Mit Jamie Lee Curtis **01.55 Carrie** FILM Horrorfilm, USA, 2013 Mit Chloë G. Moretz

SAT.1

07.50 So gesehen - Talk am Sonntag **08.10** FILM Monster Trucks. Actionkomödie, CDN/USA, 2016 **10.15** FILM Kung Fu Panda 3. Animationsfilm, USA/CHN, 2016 **12.00** FILM Die Monster Uni **14.05 Wall-E - Der Letzte FILM räumt die Erde auf** Animationsfilm, USA, 2008 **15.55 Ratatouille** FILM Animationsfilm, USA, 2007 **18.05 Alles steht Kopf** FILM Animationsfilm, USA, 2015 **19.55 SAT.1 :newstime**



20.15 Animationsfilm

20.15 Alles steht Kopf 2 FILM Animationsfilm, USA, 2024. Regie: Kelsey Mann **22.05 Secret Headquarters** FILM Actionfilm, USA, 2022 Mit Owen Wilson **00.15 Antebellum** FILM Thriller, USA, 2020 Mit Janelle Monáe **02.15 Goodbye Christopher FILM Robin** Biografie, GB/USA, 2017 **03.55 Auf Streife** Soap

PRO7

05.05 Galileo 360° **12.55** Porsche Carrera Cup Deutschland. Der Porsche Carrera Cup Deutschland geht 2026 in seine 37. Saison. **13.00** Tourenwagen: DTM. Aus Zandvoort (NL). Moderation: Andrea Kaiser, Mike Stiefelhagen **14.55 Die Simpsons** Zeichentrickserie **17.10 ProSieben :newstime** **17.20 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera** Doku-Soap. Wunder des Lebens / Superhelden des Alltags / Flirt mit dem Tod

20.15 Actionfilm

20.15 The Fall Guy FILM Actionfilm, USA, 2024 Mit Ryan Gosling, Aaron Taylor-Johnson **22.55 Bad Boys: Ride or Die** FILM Actionfilm, USA, 2024 Mit Will Smith **01.15 Ride Along: Next Level Miami** FILM Actionkomödie, USA, 2016 **03.05 American Pie präsentiert: Das Buch der Liebe** FILM Komödie, USA, 2009. Mit Bug Hall

KABEL1

12.25 FILM Klick. Komödie, USA, 2006 **14.25** FILM Natürlich blond! Komödie, USA, 2001 **16.20** Kabel Eins :newstime **16.30** FILM Natürlich blond 2. Komödie, USA, 2003. Mit Reese Witherspoon **18.20** FILM Richie Rich. Komödie, USA, 1994 **20.15** FILM Rain Man. Tragikomödie, USA, 1988. Mit Dustin Hoffman **23.05** FILM Die Firma. Thriller, USA, 1993 **02.00** Die Tom Cruise Story

VOX

05.00 Medical Detectives **05.35** CSI: NY **06.20** Criminal Intent - Verbrechen im Visier. Krimiserie **15.05** Criminal Intent - Verbrechen im Visier. Krimiserie **16.00** Die Tuning-Profis **17.00** auto mobil **18.10** Die Autodoktoren **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap. Doku-Soap **20.15** Kitchen Impossible (4). Show **23.40** Hot oder Schrott - Die Allestester (4) **00.45** Medical Detectives. Dokureihe

ARTE

16.40 Michelangelo, Skandal in der Sixtinischen Kapelle **17.35** John Eliot Gardiner dirigiert Monteverdi **18.25** Karambolage **18.35** Zu Tisch ... (4/18) **19.10** Arte Journal **19.30** Sufis ∞ **20.15** FILM Mississippi Burning - Die Wurzel des Hasses. Drama, USA, 1988 **22.15** Sidney Poitier ∞ **23.10** Famous Orchestras - Die besten Orchester der Welt ∞ **00.10** Klaus Mäkelä - der Flamme entgegen

3SAT

17.05 FILM Der Schatz der Azteken. Abenteuerfilm, D/I/F, 1965. Mit Lex Barker **18.40** FILM Die Pyramide des Sonnengottes. Abenteuerfilm, D/F/I/JUG, 1965 **20.15** FILM Robin Hood - König der Diebe. Abenteuerfilm, USA, 1991. Mit Kevin Costner **22.40** FILM Der Schatz der Azteken. Abenteuerfilm, D/I/F, 1965 **00.20** FILM Die Pyramide des Sonnengottes. Abenteuerfilm, D/F/I/JUG, 1965

WDR

16.45 Holy Days **17.15** An den Ufern der Lippe **18.00** Die letzten Europas - Wildpferde im Münsterland **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagesschau **20.15** Wanderwege, die Sie kennen sollten **21.45** Mythos Drachenfels **22.30** Geheimnisvolle Orte. Dokumentationsreihe **23.15** Auf den Spuren der Römer **00.00** Die Regionalhelden

NDR

14.00 FILM Eine Liebe später. Drama, D, 2021 **15.30** Abenteuer Ernte **16.30** Iss besser! Mit dem Ernährungs-Doc **17.00** Bingo! - Die Umweltlotterie **18.00** Nordseereport Spezial **20.00** Tagess. **20.15** die nordstory spezial. Reportagereihe **21.45** extra 3. Magazin **22.30** Gags - Comedy Deluxe **23.10** Reisen mit Muddi **00.25** FILM Eine Klasse für sich. Drama, D, 2019

MDR

18.00 MDR aktuell **18.05** Die Leitermacher aus dem Holzland - Sprosse um Sprosse **18.52** Sandmann **19.00** MDR um 7 **19.30** MDR aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Damals war's **21.45** MDR aktuell **22.00** Klappfix, Hering, Luftmatratze **22.45** Früher war der Urlaub sonniger - Eine Reise durch die Jahrzehnte. Dokufilm, D, 2022 **00.15** Schneller als die Angst

BR

16.45 Landfrauenküche (2) **17.15** Einfach. Gut. Bachmeier **17.45** Regionales **18.30** BR24 **18.45** freizeit **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Trachtler- und Musikantentreffen im Chiemgau **21.45** Hubert und Staller **23.15** Sudetendeutscher Tag - Erstmals in Tschechien. Reportage. Motto: „Alles Leben ist Begegnung" **23.30** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller

SWR

16.15 Hausnummer Lecker **17.00** Burgen und Schlösser, die Sie kennen sollten **18.00** Aktuell **18.15** Handwerkskunst! **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers **19.45** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** 47. Internationales Zirkusfestival Monte Carlo **22.00** SWR Sport **23.00** FILM Was man von hier aus sehen kann. Komödie, D, 2022 **00.40** FILM Mein Ende. Dein Anfang. Drama

HR

14.00 FILM Nach der Hochzeit bin ich weg! Komödie, D, 2011 **15.30** Kochstories **16.00** herkules **16.30** Urban Farming - Gärtnern fürs Klima **17.15** Der Traum vom Schrebergarten **18.00** Tobis Städtetrip **18.45** Kochs anders - Gourmetideen aus Hessen **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell **23.30** Einer wird gewinnen. Show

ARD

10.00 Katholischer Gottesdienst zum Pfingstmontag **11.00** Tagess. ⍁ **11.15** FILM Freie Fahrt ins Glück **12.45** FILM Insel des Lichts
14.15 Tagesschau ⍁
14.30 Rat mal, wer zur FILM **Hochzeit kommt** Komödie, D, 2012
16.00 Daheim in den Bergen Dramaserie ⍁
17.30 Tagesschau ⍁
17.45 Das Kindermädchen: FILM **Mission Italien** Komödie, D, 2021 ⍁
19.15 Hirschhausen will zum Papst Doku
20.00 Tagesschau ⍁

20.15 Krimireihe

20.15 Tatort FILM Vergebung. Krimireihe, D, 2023 ⍁
21.45 Brokenwood - Mord FILM **in Neuseeland** Vom Funken zur Flamme Krimi, NZ, 2022 ⍁
23.15 Tagesthemen ⍁
23.35 Fatma Saïd & Friends: Das Pyramiden-Konzert Doku
00.20 Paris kann warten FILM Romantikkomödie, USA/J/GB, 2016 ⍁

ZDF

09.15 FILM Bibi & Tina - Tohuwabohu Total! Jugendfilm, D, 2017. Mit Lina Larissa Strahl ⍁ ⍁ **11.00** Europakonzert 2026 aus Schloss Esterházy. Konzert ⍁ **12.30** heute Xpress ⍁ **12.35** FILM Ein Sommer an der Algarve. Romanze, D/P, 2019 ⍁ ⍁
14.00 Die Küchenschlacht
14.45 Bares für Rares ⍁
15.55 heute Xpress ⍁
16.00 Die Rosenheim-Cops
17.30 Der Teufel in mir ⍁
18.15 SOKO Potsdam ⍁ ⍁
19.00 heute ⍁
19.20 Megacitys - Wenn es Nacht wird in Paris ⍁

20.15 Kriminalfilm

20.15 Nord Nord Mord FILM Sievers und die fünf Fragezeichen. Kriminalfilm, D, 2024. Mit Peter Heinrich Brix
21.45 heute journal ⍁
22.00 Elvis Biografie, FILM USA/AUS, 2022 Mit Austin Butler ⍁ ⍁
00.25 heute Xpress ⍁
00.30 Priscilla Biografie, FILM USA, 2023 ⍁ ⍁
02.15 Pleasure FILM Drama, F/S/NL, 2021

RTL

09.35 FILM Madagascar 3: Flucht durch Europa. Animationsfilm, USA/IND, 2012 **11.15** FILM Die Croods - Alles auf Anfang. Animationsfilm, USA, 2020 **13.00** FILM Hotel Transsilvanien. Animationsfilm, USA, 2012. Mit A. Sandler
14.45 Die Reise zur geheimnisvollen Insel FILM Abenteuerfilm, USA, 2012
16.30 Jumanji: Willkommen im Dschungel FILM Actionkomödie, USA, 2017. Mit D. Johnson
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Bauer sucht Frau

20.15 Doku-Soap

20.15 Bauer sucht Frau International (3) Doku-Soap. Moderation: Inka Bause
22.30 Jumanji: Willkommen im Dschungel FILM Actionkomödie, USA, 2017 Mit Dwayne Johnson
00.45 Die Reise zur geheimnisvollen Insel FILM Abenteuerfilm, USA, 2012. Mit D. Johnson
02.15 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

SAT.1

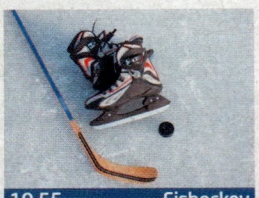
08.35 FILM Drachenreiter. Animationsfilm, GB/D/B/E, 2020 ⍁ **10.20** FILM Die Monster Uni. Animationsfilm, USA/J, 2013 ⍁ **12.30** FILM Pets. Animationsfilm, USA, 2016 ⍁
14.15 The Boss Baby FILM Animationsfilm, USA, 2017 ⍁
16.00 Ruby taucht ab FILM Animationsfilm, USA, 2023 ⍁
17.55 Alles steht Kopf 2 FILM Animationsfilm, USA, 2024 ⍁
19.45 SAT.1 :newstime
19.50 Fußball: Bundesliga-Relegation ⍁

20.30 Fußball

20.30 Fußball: Bundesliga-Relegation Rückspiel ⍁ ⍁
22.25 Fußball: Bundesliga-Relegation Highlights ⍁
23.30 Kommissar Rex FILM Der Rosenkavalier Krimireihe, A/D, 2026 Mit M. Brückner ⍁ ⍁
01.30 Kommissar Rex ⍁
03.10 So gesehen - Gedanken zur Zeit Magazin
03.15 Auf Streife Soap

PRO7

05.15 Galileo Kids **05.40** FILM Auf die harte Tour. Krimikomödie, USA, 1991 **07.40** FILM 3 Engel für Charlie - Volle Power. Actionfilm, USA, 2003 ⍁ **09.30** FILM Catch Me! Komödie, USA, 2018 ⍁ **11.20** FILM Sonic the Hedgehog. Actionfilm, USA/J/CDN, 2020 ⍁
13.10 FILM Secret Headquarters. Actionfilm, USA, 2022 ⍁
15.05 Jumanji: The Next Level FILM Actionfilm, USA, 2019 ⍁
17.20 ProSieben :newstime
17.30 The Fall Guy FILM Actionfilm, USA, 2024 Mit Ryan Gosling ⍁



19.55 Eishockey

19.55 Eishockey: Weltmeisterschaft Deutschland - Großbritanien Aus Zürich
23.00 The Equalizer 2 FILM Kriminalfilm, USA, '18 Mit D. Washington ⍁
01.25 Eraser: Reborn FILM Actionfilm, USA, 2022 Mit D. Sherwood ⍁
03.10 Command Performance FILM Actionfilm, USA, 2009

KABEL1

11.35 FILM Jerry Maguire - Spiel des Lebens. Drama, USA, 1996. Mit Tom Cruise ⍁ **14.20** Kabel Eins :newstime **14.30** FILM Die Firma. Thriller, USA, 1993. Mit Tom Cruise ⍁ **17.35** FILM Rain Man. Tragikomödie, USA, 1988. Mit Dustin Hoffman ⍁ **20.15** FILM Contact. Sci-Fi-Film, USA, 1997. Mit Jodie Foster ⍁ **23.25** FILM Star Trek: Nemesis. Sci-Fi-Film, USA, 2002. Mit Patrick Stewart. Regie: Stuart Baird

VOX

06.05 CSI: NY **07.50** Traumhaus oder Luftschloss? - Normal wohnen kann jeder (1+5-7) **11.35** Traumhaus oder Luftschloss? - Normal wohnen kann jeder (5-7). Dokumentationsreihe **14.20** Die Welpen kommen - Mit Martin Rütter (1-4+1). Dokumentationsreihe **20.15** First Dates Hotel (6). Doku-Soap **22.20** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap **00.25** Medical Detectives

ARTE

12.25 Stadt Land Kunst **14.00** FILM Die Ritter der Tafelrunde. Abenteuerfilm, USA, 1953 **15.55** Burgen (1+2/2) ∞ **17.50** Wilde Schlösser ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Zu Tisch mit Lucie - Kitchen Hacks ∞ **20.15** FILM Fahrstuhl zum Schafott. Kriminalfilm, F, 1958 ⍁ ◪ **21.40** Miles Davis: Birth of the Cool. Dokumentarfilm, USA, 2019 **23.40** Arundhati Roy - Eine andere Geschichte Indiens

3SAT

15.10 FILM Durchs wilde Kurdistan. Abenteuerfilm, E/D, '65 **16.50** FILM Im Reiche des silbernen Löwen. Abenteuerfilm, D/E, 1965 ⍁ **18.25** FILM Der Schut. Abenteuerfilm, D/F/I/JUG/E/USA, 1964 ⍁ **20.15** FILM Old Shatterhand. Western, D/F/I/JUG, 1964 ⍁ **22.05** FILM Winnetou und sein Freund Old Firehand. Western, D/JUG, '66 ⍁ **23.40** FILM Der Schut. Abenteuerfilm, D/F/I/JUG/E/USA, 1964

WDR

15.45 aktuell ⍁ **16.00** Immer lustig! Stars aus NRW - Von Dirk Bach bis Hape Kerkeling **17.30** Die Regionalhelden (3) **18.15** Der geschenkte Tag - to go. Reportage **18.45** Aktuelle Stunde ⍁ **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagess. ⍁ **20.15** Schlagerchampions - Das große Fest der Besten **23.35** Unsere legendären Schauspielstars - Von Mario Adorf bis Romy Schneider. Dokumentation

NDR

14.30 Neues aus Büttenwarder ⍁ **15.45** Hofgeschichten ⍁ **16.30** Tietjen campt - der Roadtrip ⍁ **18.00** Unterwegs auf der Luftlinie. Dokumentationsreihe ⍁ **18.45** DAS! Kochstudio ⍁ **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. ⍁ **20.15** Die Tricks ... Reportagereihe ⍁ **21.00** Rasch durch den Garten ⍁ **21.45** Traumhäuser im Norden ⍁ **23.15** Reisen mit Muddi ⍁ **00.30** Tietjen campt - der Roadtrip

MDR

16.55 FILM Der Froschkönig. Märchenfilm, DDR, 1988 ⍁ ⍁ **18.00** MDR aktuell ⍁ **18.05** Altes Fachwerk, neuer Glanz - Osterwieck am Harz ⍁ ⍁ **18.54** Sandmann ⍁ **19.00** MDR um 7 ⍁ **19.30** MDR aktuell ⍁ **19.50** Mach dich ran! ⍁ **20.15** Sagenhaft ⍁ ⍁ **21.45** MDR aktuell ⍁ **22.00** Wunderschön! ⍁ **23.30** Schneller als die Angst ⍁ ⍁ **01.00** FILM Der Scout. Western, DDR/MON, 1983 ⍁

BR

16.15 Wir in Bayern ⍁ **17.45** Gipfeltreffen ⍁ **18.30** BR24 ⍁ **18.45** Animal Takeoff (1) ⍁ **19.30** Unter unserem Himmel ⍁ **20.00** Tagess. ⍁ **20.15** Bezzel & Schwarz - Die Grenzgänger ⍁ **21.00** In höchster Not - Bergretter im Einsatz (4) ⍁ **21.45** BR24 ⍁ **22.00** Lebenslinien. Porträtreihe ⍁ **22.45** 30 Jahre Gerhard Polt und die Biermösl Blosn ⍁ **23.45** BR retro. Moderation: Susanne Franke

SWR

17.15 Wassertouren, die Sie kennen sollten. Dokumentarfilm, D, 2024 ⍁ **18.00** Aktuell ⍁ **18.05** Ferien mal anders ⍁ **18.50** herzhaft und süß ⍁ **19.20** Heimat entdecken ⍁ **19.45** Aktuell ⍁ **20.00** Tagess. ⍁ **20.15** Urlaubsspaß mit „Hannes und der Bürgermeister". Show ⍁ **21.45** Aktuell ⍁ **22.00** Sag die Wahrheit ⍁ **22.30** Meister des Alltags ⍁ **23.00** Quizduell-Olymp ⍁ **23.50** strassenstars ⍁

HR

15.45 Landleben 2.0. Doku ⍁ **16.30** Regional verreisen: Raus in die Jugendherberge! ⍁ **17.15** Der Camping-Check ⍁ **18.00** Tobis Urlaubstrip ⍁ **18.45** Kochs anders ⍁ **19.30** hessenschau ⍁ **20.00** Tagesschau ⍁ **20.15** Ein Sommer am Bodensee ⍁ **21.45** FILM Trennung auf Italienisch. Romantikkomödie, D, 2014 ⍁ ⍁ **23.15** Der Tag, als die Beatles (beinahe) nach Marburg kamen. Dokufilm, D, 2005 ◪

ARD

09.05 Hubert und Staller **09.55** Großstadtrevier **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt - Gejagt **12.00** ARD-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Gefragt - Gejagt
18.50 WaPo Bodensee
19.50 Wetter / Wirtschaft
19.55 Wirtschaft vor acht
20.00 Tagesschau

ZDF

05.00 Bares für Rares - Lieblingsstücke **05.30** ZDF-MoMa **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante. Held des Tages **11.15** SOKO Stuttgart. Krimiserie **12.00** ARD-MiMa
14.00 heute
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Köln
19.00 heute/Wetter
19.25 Die Rosenheim-Cops

RTL

09.00 GZSZ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞ **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht ∞
15.55 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞
17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht
17.30 Unter uns ∞
18.00 Explosiv
18.30 Exclusiv
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt
19.40 GZSZ Soap

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Der Auslandsjob / Je oller, desto doller / Hundesalon Beatrix / Am falschen Ende gespart
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Leichen im Keller / Verrat
19.00 Die Landarztpraxis
19.45 SAT.1 :newstime
19.50 Fußball: 2. Bundesliga-Relegation

PRO7

08.35 Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.30** The Middle **09.55** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.55** Young Sheldon. Comedyserie
14.20 Two and a Half Men
15.40 The Big Bang Theory
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons Verliebt und zugedröhnt / Der Papa wird's nicht richten
19.05 Galileo Magazin

20.15 Arztserie

20.15 In aller Freundschaft Arztserie. Bruch / Einstandstänze
21.45 Report München
22.15 Tagesthemen
22.50 Unsichtbarer Angriff: Wie Russlands Störsignale Europa bedrohen Doku
23.35 Stottern und Lehrerin werden? Jennis Weg ins Klassenzimmer Dokumentation
00.05 Tagesschau

20.15 Dokumentation

20.15 Die Wahrheit über Social Media Dokumentation
21.00 frontal Magazin
21.45 heute journal
22.15 Ewig jung und gesund - Longevity Dokumentation
22.45 Terra X Harald Lesch
23.15 Markus Lanz Talkshow
00.30 heute journal update
00.45 Gangstas 4 Life FILM Thriller, B, 2018

20.15 Doku-Soap

20.15 Bauer sucht Frau International (4) Doku-Soap. Moderation: Inka Bause
22.30 Extra - Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami Krimiserie
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur (4)
03.50 CSI: Den Tätern auf der Spur (5+6)

20.30 Fußball

20.30 Fußball: 2. Bundesliga-Relegation Rückspiel
22.25 Fußball: 2. Bundesliga-Relegation Highlights
23.30 FBI: Most Wanted Kaltblütig / Seidenraupe
01.20 FBI: Most Wanted Krimiserie. Kaltblütig / Seidenraupe
02.55 East New York
04.55 Auf Streife

20.15 Show

20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff
22.35 The Hunt - Welcher Promi ist leichte Beute? Doku-Soap
01.25 The RACE Doku-Soap. Die Flut
02.35 TV total Show
03.30 ProSieben :newstime
03.35 TV total Show
04.20 The Hunt - Welcher Promi ist leichte Beute? Doku-Soap

KABEL1

14.45 Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** FILM Er ist wieder da. Komödie, D, 2015 **22.40** FILM Werner - Beinhart! Zeichentrickfilm, D, 1990 **00.30** FILM Fußball ist unser Leben. Komödie, D, 2000

VOX

12.20 CSI: Miami (6+8-9) **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** Sing meinen Song - Das Tauschkonzert (7) **22.15** Sing meinen Song - Die Künstlerstories (5) **23.15** Hot oder Schrott - Die Allestester **00.15** nachr. ∞

ARTE

14.00 FILM Weites Land. Western, USA, 1958 **17.05** Unsere Wälder (3/3) ∞ **17.50** Siebenbürgen ∞ **18.35** Serbien - Land des Wassers ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Tito - Der Mann, der Jugoslawien war. Dokufilm, D, 2026 ∞ **21.45** Europa und der Eiserne Vorhang (1-3/3) **00.35** Tracks East (4/8) **01.05** Heilende Kälte

3SAT

13.30 unterwegs **14.55** Der Äquator - Breitengrad der Extreme (1-5/5) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagess. **20.15** FILM Steirerangst. Kriminalfilm, A/D, 2023. Mit Hary Prinz **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** Liebe, Lust und Leidenschaft - Sex im geteilten Deutschland **23.10** Tabu - Was es in der DDR nicht geben durfte **23.55** Reporter **00.30** 10vor10. Nachr.

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde. Magazin **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Tatort Der Mann, der in den Dschungel fiel. Krimireihe, D, 2023 **21.45** WDR aktuell **22.15** FILM Die Füchsin Der Spion. Kriminalfilm, D, 2025 **23.45** FILM Die Füchsin Rachespiel. Kriminalfilm, D, 2025

NDR

16.15 Wer weiß denn sowas? **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Zwischen Party und Pöbeleien **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama - die Reporter **21.45** NDR Info **22.00** FILM Tatort Love is pain. Krimireihe, D, 2023 **23.30** Null Promille und Spaß dabei. Reportage

MDR

16.00 MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau **21.00** Oranienbaum - Glanz und Schatten **21.45** MDR aktuell **22.10** Hotel-Legenden **22.55** FILM The Straight Story - Eine wahre Geschichte. Roadmovie, USA/GB/F, 1999 **00.40** Umschau

BR

16.00 BR24. Nachrichten **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abends. **18.30** BR24 **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** FILM Der Rote Wolf. Ein Krimi aus Passau. Krimialfilm, D, 2025 **21.45** BR24 **22.00** FILM Polizeiruf 110 Funkensommer. Krimireihe, D, 2023. Mit Johanna Wokalek **23.30** kinokino **23.45** Kabarett aus Franken

SWR

16.05 Kaffee oder Tee. Magazin **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Marktcheck. Magazin **21.00** Haushalts-Check (1). Magazin. Ordnung in Schubladen und Schränken **21.45** Aktuell **22.00** Comedy Scheune. Show **22.30** Comedy vom Rhein Spezial **23.00** kabarett.com. Show **23.45** extra 3

HR

16.45 hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Der Camping-Check **21.00** Tobis Städtetrip **21.45** hessenschau **22.00** Tattoos **22.30** Das Mädchen mit den Goldhaaren **23.15** Fritz Bauers Erbe - Gerechtigkeit verjährt nicht. Dokufilm, D, 2022

ARD

09.00 Tagess. **09.05** Hubert und Staller **09.55** Großstadtrevier **10.40** Tagess. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt - Gejagt **12.00** ARD-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Elefant, Tiger & Co.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Gefragt - Gejagt
18.50 Watzmann ermittelt
19.50 Wetter / Wirtschaft
20.00 Tagesschau

20.15 Thriller

20.15 Zero
FILM Thriller, D, 2021
Mit Heike Makatsch, Sabin Tambrea
21.45 Plusminus
22.15 Tagesthemen
22.50 Die Russland-Route: Wie deutsche Waren in Putins Russland landen Doku
23.35 Rebecca Assif: Pastorin mit schwerer Vergangenheit Doku
00.05 Tagesschau

ZDF

09.00 heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart. Teufelszeug **12.00** ARD-MiMa
14.00 heute
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Wismar
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute/Wetter
19.25 XY Spuren des Verbrechens

20.15 Show

20.15 Die Küchenschlacht XXL Show. Moderation: Zora Klipp
21.45 heute journal
22.15 auslandsjournal
22.45 Die Spur
23.15 Markus Lanz
00.30 heute journal update
00.45 Die gefährlichsten Firmen der Welt
02.15 Die Wahrheit über Social Media
03.00 auslandsjournal
03.30 Die Spur

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ ∞ **09.30** Unter uns ∞ **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht ∞ **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht ∞ **12.00** Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal
15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht ∞
15.55 Ulrich Wetzel ∞
17.00 Ulrich Wetzel - Das Jugendgericht
17.30 Unter uns ∞
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Alles was zählt ∞
19.40 GZSZ Fluchtimpuls

20.15 Reportage

20.15 Was verdient Deutschland? Das große Gehaltsranking (1) Reportage
22.15 stern TV Magazin
00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial
00.45 CSI: Miami Krimiserie
Im Wind liegt die Wahrheit / Miami, wir haben ein Problem! / Schatten einer Schuld
03.05 CSI: Den Tätern auf der Spur (7) Serie

SAT.1

05.20 Auf Streife - Die Spezialisten **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Der vergiftete Hypochonder / Der tote Knastbruder / Hartz-IV-Girl online / Wenn der Bäcker zweimal klingelt
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 Lenßen hilft
17.00 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Serie
19.00 Die Landarztpraxis Arztserie
19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Show

20.15 Das große Backen - Die Profis Show
Jury: Christian Hümbs, Bettina Schliephake-Burchardt, G. Körffer
23.05 Roadtrip Amerika - Drei Spitzenköche auf vier Rädern Doku-Soap
01.05 Das große Backen - Die Profis Show
03.20 Roadtrip Amerika - Drei Spitzenköche auf vier Rädern

PRO7

06.15 Call Me Kat **06.40** taff **07.35** Galileo **08.40** Die Simpsons **09.05** How I Met Your Mother **09.30** The Middle **09.55** Young Sheldon **10.20** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.50** Young Sheldon
14.15 Two and a Half Men
15.40 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie
19.05 Galileo Magazin

20.15 Show

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Gäste: Palina Rojinski, Timon Krause, Felix Kahle, Linn Schütze, Leonie Bartsch, Tim Bendzko, J. Strate
23.15 Schäm dich reich Moderation: Benni Wolter, Dennis Wolter
00.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show
02.50 Schäm dich reich
03.35 ProSieben :newstime

KABEL1

12.00 FBI: Special Crime Unit **12.55** The Mentalist **14.45** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies - Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** FILM Stargate. Sci-Fi-Film, USA/F, 1994 **22.40** FILM Contact. Sci-Fi-Film, USA, 1997 **01.35** Kabel Eins :newstime. Nachr.

VOX

12.20 CSI: Miami (10-12) **15.00** Shopping Queen ∞ **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner **20.15** Feuer, Wasser, Erde, Luft - Retter in ihrem Element (3). Dokumentationsreihe. Sturmwarnung auf dem Chiemsee **22.10** Doc Caro - Jedes Leben zählt (6). Dokureihe **00.15** nachr. ∞

ARTE

12.00 Küchen der Welt **15.20** Denkmäler der Ewigkeit **16.55** Im Bauch von ... ∞ **17.50** Georgiens Nationalparks (2+3/4) ∞ **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten - Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Italien und der Schwarze Tod. Dokufilm, D/GB/I, 2025 **21.40** Stimmt es, dass ...? ∞ **22.10** FILM Benedetta. Drama, F/NL/B, 2021 **00.15** FILM Santosh. Krimi, GB/D/IND/F, 2024

3SAT

16.15 Montenegro - Von den Schwarzen Bergen zum Meer **17.00** Kykladen **17.45** Griechenland - Inseln-Entdeckungen in der Ägäis **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Verbotene Bücher: Kulturkampf in den USA **21.40** Madeira - Juwel im Atlantik **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM Das Licht in einem dunklen Haus. Drama, D, 2022 **00.00** 10vor10

WDR

14.20 Familie Dr. Kleist **16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** Markt **21.00** Ausgerechnet **21.45** WDR aktuell **22.15** Programm nach Ansage **23.00** Hört uns zu - Der Anschlag von Solingen **23.30** Unterwegs zur Familie Mann (1+2). Dokumentationsreihe

NDR

17.00 NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermag. **18.15** Pferd, Katze, Kuh: mobile Hilfe für Tiere **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermag. **20.00** Tagess. **20.15** Kroatiens wilde Küste - Unter Geiern und Braunbären **21.00** Wir werden Camper! **21.45** NDR Info **22.00** Die Kanzlei. Kleine Schritte **22.50** Zapp **23.15** Twist **23.45** Panorama - die Reporter

MDR

15.15 Wer weiß denn sowas? **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter für 3 **18.10** Brisant. Magazin **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Pumpen, Pulver, Profit **20.45** Fakt ist! Vor Ort **21.45** MDR aktuell. Nachr. **22.10** FILM Tatort Verbrannte Spiel. Krimireihe, D, 1993 **23.40** Das Gipfeltreffen

BR

12.35 Wer weiß denn sowas? **13.20** Quizduell - Olymp **14.10** WaPo Berlin **15.00** aktiv und gesund **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell. Show. Mit Kai Pflaume **23.35** BR24

SWR

15.10 Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Doc Fischer. Wandern - mehr als ein Spaziergang **21.00** Reha - was hilft wirklich? Doku **21.45** Aktuell **22.00** FILM Tatort Die große Angst. Krimireihe, D, 2025 **23.30** FILM Der Kroatien-Krimi Tränenhochzeit

HR

16.45 hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mex **21.00** Mittendrin - Flughafen Frankfurt **21.45** hessenschau **22.00** 112 (6) **22.45** Auf den Spuren des Todesflüsterers (3) **23.15** FILM Mord auf Shetland Späte Rache. Krimi, GB, 2018

ARD

09.55 Großstadtrevier. Krimiserie **10.40** Tagesschau **10.45** Meister des Alltags. Show **11.15** Gefragt – Gejagt. Show **12.00** ARD-MiMa **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.00 Tagesschau** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Gefragt – Gejagt** **18.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Krimireihe

20.15 Der Zürich-Krimi FILM **(2/2)** Borchert und die Stadt in Angst Krimireihe, D, 2024 **21.45 Kontraste** **22.15 Tagesthemen** **22.50 Nuhr im Ersten** **23.35 Reschke Fernsehen (4/10)** Show **00.05 Tagesschau** **00.15 Der Zürich-Krimi** FILM **(2/2)** Borchert und die Stadt in Angst Krimireihe, D, 2024

ZDF

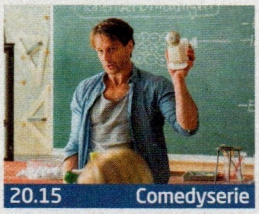
05.30 ZDF-Morgenmagazin **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante. Minderheitenkrieg **11.15** SOKO Stuttgart. Fremde Stimmen **12.00** ARD-MiMa **14.00 heute** **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute – in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Stuttgart** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Notruf Hafenkante**

20.15 Abenteuerserie

20.15 Die Bergretter Gipfelrausch **21.45 heute journal** **22.15 maybrit illner** **23.15 Markus Lanz** **00.30 heute journal update** **00.45 Keine Talkshow – Eingesperrt mit Jan Fleischhauer** **01.15 Annika – Mord an Schottlands Küste** Krimiserie **04.15 SOKO Stuttgart** Todesbrand

RTL

06.00 Deutschland am Morgen **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel – Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch – Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal **15.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht** **15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht** **17.00 Ulrich Wetzel** **17.30 Unter uns** **18.00 Explosiv** Magazin **18.30 Exclusiv** Magazin **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Soap

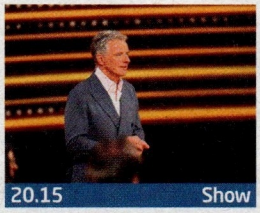


20.15 Comedyserie

20.15 Der Lehrer (1-3). Einfach nur ein Ticket ziehen und einsteigen / Tag zwei im Job und schon den Kopf auf der Tischplatte? / Nicht jedes Herzklopfen ist 'ne Panikattacke **23.15 Der Lehrer (3)** Comedyserie. Sie sind mein L-Lieblingslehrer! **00.05 Nachtjournal** **00.55 CSI: Miami** Krimiserie **03.20 Der Blaulicht-Report**

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Seitensprung mit der Ex / Die Schwächephase / Lebenslanges Wohnrecht / Kindergeburtstag **14.00 Auf Streife** Doku-Soap. Obdachlosen brutal überfallen **15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Serie **19.00 Die Landarztpraxis** Die Dinge ändern sich **19.45 SAT.1 :newstime**



20.15 Show

20.15 Das 1% Quiz – Wie clever ist Deutschland? Mitwirkende: Amira Aly, Senna Gammour Mod.: Jörg Pilawa **22.20 Die größten Geheimnisse der Welt** Die besten 10 (Best of) **00.20 Das 1% Quiz** **02.00 Die größten Geheimnisse der Welt** Die besten 10 (Best of) **03.30 Auf Streife**

PRO7

06.30 Galileo **07.35** Simpsons **08.00** The Middle **08.25** How I Met Your Mother **08.50** Young Sheldon **09.10** Two and a Half Men **10.30** The Big Bang Theory **11.50** How I Met Your Mother **12.15** The Middle **12.40** Young Sheldon. Serie **13.05** Two and a Half Men **14.25 The Big Bang Theory** Sitcom **15.45 Eishockey: Weltmeisterschaft** Viertelfinale Aus Zürich. Moderation: Matthias Killing **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Show

20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum Wer kann im Finale überzeugen und wird #GNTM 2026? **23.25 Die Realitystar Academy** Doku-Soap Mod.: Désirée Nick **00.25 Die Realitystar Academy** **01.20 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** Show **03.45 ProSieben :newstime**

KABEL1

11.05 FBI: Special Crime Unit **12.55** The Mentalist **14.45** Hawaii Five-0 **15.45** Kabel Eins :newstime **15.55** Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte. Doku-Soap **16.55** Abenteuer Leben täglich. Magazin **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Morlock Motors – Big Deals im Westerwald **00.20** Morlock Motors – Big Deals im Westerwald. Soap

VOX

12.20 CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei. Soap **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap. U.a.: Tag 3: Freddy, Karlsruhe **20.15** FILM Wonder Woman. Actionfilm, USA/CHN/HK, 2017 **23.00** FILM James Bond 007 – Octopussy. Agentenfilm, GB/USA, 1983 **01.45** vox nachr.

ARTE

17.15 Zu Tisch mit Lucie – Kitchen Hacks **17.50** Georgiens Nationalparks (4+1/4) **19.20** Arte Journal **19.35** Mit offenen Karten – Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** Geschichte der Landwirtschaft: Pflug und Segen (1/2) **20.55** Geschichte der Landwirtschaft: Pflug und Segen – Die Industrialisierung (2/2) **21.40** Etty (4-6/6) **00.45** Edelweißpiraten: Teenager gegen Hitler

3SAT

12.10 Servicezeit **12.40** Querbeet **13.10** Fernweh: Karibik (1-7/7) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Afrika – Power-Kontinent im Aufbruch. Dokumentation **21.00** NANO Talk **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** Kriminelle Clans in Deutschland: Ist der Staat machtlos? **23.40** WeltWeit **00.10** Zapp. Magazin **00.40** 10vor10

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Quarks **21.00** Was macht uns glücklich(er)? Dokumentation **21.45** WDR aktuell **22.15** Frau tv **22.45** Warum starb Niklas P.? Bonn sucht einen Täter (1-3) **00.15** FILM Lamb. Mystery, ISL/S/PL/USA, 2021. Mit N. Rapace

NDR

17.00 NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Ländermagazine **18.15** Der Dorfmetzger mit 250.000 Followern **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Die Anden Ecuadors **21.00** Galapagos – Leben im Nationalpark **21.45** NDR Info **22.00** FILM Der Usedom-Krimi Strandgut. Krimireihe, D, 2019 **23.30** Großstadtrevier **00.20** Onkel Bräsig erzählt

MDR

15.15 Wer weiß denn sowas? **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter für 3 **18.10** Brisant **18.54** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** MDR-Garten **20.15** Visite **21.15** artour **21.45** MDR aktuell **22.10** Selbstbestimmt! **22.40** Purple Disco Machine – From Dresden to the World **23.25** Exzess Berlin – Hauptstadt der Clubs (1-3)

BR

15.00 aktiv und gesund **15.30** Schnittgut ... **16.00** BR24 **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regionales **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagess. **20.15** quer **21.00** Asül für alle **21.45** BR24 **22.00** Mittermeiers Lucky Punch Comedy Club (7) **22.45** Capriccio **23.15** FILM Für immer und ewig. **00.45** PULS Startrampe

SWR

15.10 Alles Klara **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Zur Sache Baden-Württemberg! **21.00** Großbildjagd – Der Kampf um das beste Foto. Reportage **21.45** Aktuell **22.00** Watzmann ermittelt **23.35** Elon Musk Uncovered: Das Tesla-Experiment. Dokumentarfilm, D, 2025

HR

16.00 hallo hessen **16.45** hessenschau. Mag. **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower. Mag. **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagess. **20.15** Quarks. Mag. **21.00** Visite **21.45** hessenschau **22.00** strassenstars. Show **22.30** Charité **00.10** FILM Marga Engel kocht vor Wut. Komödie, D, 2003

ARD

09.00 Tagesschau **09.05** Hubert und Staller **09.55** Großstadtrevier **10.40** Tagesschau **10.45** Meister des Alltags **11.15** Gefragt – Gejagt. Show **12.00** ARD-Mittagsmagazin **14.00 Tagesschau** **14.10 Rote Rosen** **15.10 Sturm der Liebe** **16.00 Tagesschau** **16.10 Elefant, Tiger & Co.** **17.00 Tagesschau** **17.15 Brisant** **18.00 Gefragt – Gejagt** **18.50 Quizduell-Olymp** **19.50 Wetter/Wirtschaft** **20.00 Tagesschau**

20.15 Mensch Mutti!
FILM Komödie, D, 2025
Mit Steffi Kühnert
21.45 Tagesthemen
22.20 Deutscher Filmpreis 2026 – Die Gala
Show. Moderation: Christian Friedel
01.05 Maria Wern, Kripo Gotland
Die Insel der Puppen
Krimireihe, S, 2012
02.40 Mensch Mutti!
FILM Komödie, D, 2025

ZDF

05.00 hallo deutschland **05.30** ZDF-MoMa **09.00** heute Xpress **09.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart. Späte Rache **12.00** ARD-Mittagsmagazin **14.00 heute** Nachrichten **14.15 Die Küchenschlacht** **15.00 heute Xpress** **15.05 Bares für Rares** **16.00 heute – in Europa** **16.10 Die Rosenheim-Cops** **17.00 heute** **17.10 hallo deutschland** **18.00 SOKO Wien** **19.00 heute/Wetter** **19.25 Bettys Diagnose**

20.15 Der Alte
Abstiegsangst
21.15 SOKO Leipzig Rette sich, wer kann
22.00 heute journal
22.30 heute-show Show
23.00 ZDF Magazin vor Ort
Talkshow. Die Colonius-Sprengung
23.30 AIDS – In Zeiten der Liebe Dokureihe
00.00 heute journal update
00.15 XY Spuren des Verbrechens

RTL

09.00 GZSZ **09.30** Unter uns. Soap **10.00** Ulrich Wetzel – Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch – Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 – Das RTL-Mittagsjournal **15.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht** **15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht** **17.00 Ulrich Wetzel – Das Jugendgericht** **17.30 Unter uns** **18.00 Explosiv – Magazin** **18.30 Exclusiv – Magazin** **18.45 RTL Aktuell** **19.05 Alles was zählt** **19.40 GZSZ** Geplatztes Alibi

20.15 Let's Dance Show
Das große Finale
Mod.: Daniel Hartwich, Victoria Swarovski
00.30 Exclusiv Spezial – Let's Dance
Mod.: Frauke Ludowig
01.00 Nachtjournal
01.30 CSI: Miami Zwei Stimmen in der Stille / Lügen, Gold und Diamanten / Meine tote Rabenmutter
03.50 CSI: New York (4+5)

SAT.1

05.05 Auf Streife – Die Spezialisten. Doku-Soap **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Richter Alexander Hold. Show. Cyber, Cyber / Mamas Liebling / Die tote Taxlerin / Albtraumhochzeit **14.00 Auf Streife** **15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze** **16.00 Lenßen hilft** **17.00 Notruf** **18.00 Ein Hof zum Verlieben** Abschied / Es ist perfekt **19.00 Die Landarztpraxis** Ach du mein Sohn ...? **19.45 SAT.1 :newstime**

20.15 Die besten Comedians Deutschlands
Show. Gäste: Kaya Yanar, David Kebekus, Ilka Bessin u.a. Mod.: Daniel Boschmann
22.55 Schätze die Plätze
Mitwirkende: Ilka Bessin, Simon Pearce
Gäste: Ross Antony, Sandra Sprünken.
23.55 Genial daneben
00.55 Die besten Comedians Deutschlands

PRO7

08.45 Die Simpsons **09.10** How I Met Your Mother **09.35** The Middle **10.00** Young Sheldon **10.25** Two and a Half Men **11.45** The Big Bang Theory **13.00** How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.55** Young Sheldon **14.20 Two and a Half Men** **15.40 The Big Bang Theory** Sitcom **17.00 taff** Magazin **18.00 ProSieben :newstime** **18.10 Die Simpsons** Es war einmal in Homerika / Everyman begins **19.05 Galileo** Magazin

20.15 Gran Turismo
FILM Abenteuerfilm, USA/J, 2023. Mit Archie Madekwe. Regie: Neill Blomkamp
23.05 Mortal Kombat
FILM Actionfilm, USA/AUS, 2021. Mit Lewis Tan
01.10 Monkey Man
FILM Actionthriller, USA/CDN, 2024
03.15 The First Purge
FILM Horrorthriller, USA, 2018

KABEL1

15.55 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Wacken bebt – 3 Tage Matsch, Metall, Megadröhnung. Dokumentarfilm, D, 2025 **21.15** Bunte Haut und schräge Typen – Die Tattoo-Kreuzfahrt. Reportage **22.20** Die geheime Welt ... **01.15** Kabel Eins :newstime

VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap. U.a.: Tag 4: Katja, Karlsruhe **20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer **22.15** FILM Wonder Woman. Actionfilm, USA/CHN/HK, 2017. Mit Gal Gadot **01.00** vox nachrichten

ARTE

18.35 Die wimmelnde Welt der Termiten. Dokumentation **19.20** Journal **19.35** Mit offenen Karten – Im Fokus **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** FILM Ingo Thiel – Yvonne und der Tod. Kriminalfilm, D, 2024. Mit Heino Ferch **21.45** Harry vs. William – Der royale Bruderzwist. Doku ∞ **22.40** Kate Superstar – Die perfekte Prinzessin ∞ **23.35** Kruder & Dorfmeister – Wiener Konzerthaus. Konzert

3SAT

13.50 Afrika von oben (1-3/3) **16.00** Afrikas Ikonen der Tierwelt (1-3/3) **18.15** Neurodiversität – Wie normal ist anders? **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Die Himmelsleiter – Sehnsucht nach morgen (2/2). Drama, D, 2015 **21.50** FILM Obervogelgesang. Drama, D, 2021 **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM Minority Report. Sci-Fi-Film, USA, 2002 **00.40** 10vor10

WDR

12.45 WDR aktuell **13.00** Seelöwe & Co. – tierisch beliebt **13.50** Panda, Gorilla & Co. **14.20** Familie Dr. Kleist **16.00** WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** ECHT? **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Mitternachtsspitzen Maxi **21.45** WDR aktuell **22.00** Kölner Treff **00.00** Ladies Night Youngstars. Show

NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. Reportagereihe **18.00** Ländermagazine. Magazin **18.15** Hofgeschichten **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagess. **20.15** Vom Traum zum Haus – Wohnen in Meierei, Modulhaus und Gutshaus. Dokumentarfilm, D, 2026 **21.15** VEREINt im Norden – Yared packt an **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show **00.00** Inas Nacht

MDR

14.00 MDR um 2 **14.25** Elefant, Tiger & Co. **15.15** Wer weiß denn sowas? **16.00** MDR um 4 **17.45** MDR aktuell/Wetter **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Hol dir deine Show! **21.45** MDR aktuell **22.00** Riverboat **00.00** Euer Ehren (1+2) **01.30** FILM Elli. Drama, D, 2020

BR

17.30 Regionales **18.00** Abendschau – Das bewegt Bayern heute **18.30** BR24 **19.00** Unser Land **19.30** Landfrauenküche (3) **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert ohne Staller **21.50** BR24 **22.05** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller. Show **22.50** FILM Female Agents – Geheimkommando Phoenix. Kriegsdrama, F, 2008 **00.40** FILM Supermarkt. Kriminalfilm, D, 1974

SWR

17.00 Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Expedition in die Heimat. Reportagereihe. Der Rheinburgenweg von Bingen bis Koblenz / Mit dem Rad auf der Westerwaldschleife **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause **00.20** FILM Der Anwalt und sein Gast. Drama, D, 2003

HR

16.00 hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.45** hessenschau **17.55** hessenschau Sport **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Rhodos – Helios in Love **21.00** Wildes Griechenland **21.45** hessenschau **22.00** NDR Talk Show **00.00** Verurteilt! . Gespräch. Der Mordfall Lübcke

Legende: ∞ Zweikanalton ◪ Schwarzweiß 🎧 Hörfilm ⓓ für Hörgeschädigte FILM Spielfilm ⚕ Gesundheitssendung

ARD

08.55 Pfefferkörner **09.50** Tagess. **09.55** Elefant, Tiger & Co. **11.30** Quarks im Ersten **12.00** Tagess. **12.15** Die Tierärzte - Retter mit Herz
13.45 Tagesschau
14.00 Der Ruf der Berge
FILM Heimatfilm, D/A, 2005. Mit S. Rauch
15.30 Der Ruf der Berge - Schatten der Vergangenheit
FILM Heimatfilm, D, 2007
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
17.52 Wetter/Tagesschau
18.15 Morden im Norden
20.00 Tagesschau

20.15 Kriminalfilm

20.15 Spurlos in Athen
FILM Kriminalfilm, D/GR, 2023. Mit Silke Bodenbender
21.45 Tagesthemen
22.05 Wolfsland Das dreckige Dutzend. Kriminalfilm, D, 2022
FILM
23.35 Das Wort zum Sonntag Magazin
23.40 Nord bei Nordwest
FILM Im Namen des Vaters Krimireihe, D, 2020
01.10 Tagesschau

ZDF

10.00 pur+ **10.25** Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Stuttgart **11.55** heute Xpress **12.00** einfach Mensch **12.15** FILM Mit der Tür ins Haus. Komödie, D, 2019 **13.40** FILM Inga Lindström: Alle lieben Elin. Liebesdrama, D, 2016
15.10 heute Xpress
15.15 Bares für Rares
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 ZDF.reportage
18.05 SOKO München
19.00 heute/Wetter
19.25 Der Bergdoktor

20.15 Krimireihe

20.15 Ein starkes Team
FILM Mörderische Gier Krimireihe, D, 2026
21.45 heute journal
22.00 Der Staatsanwalt
23.00 Das aktuelle Sportstudio
00.15 heute Xpress
00.20 heute-show
00.50 Tokio bebt
FILM Drama, F/B, 2021 ∞
02.25 Hangman - Spiel mit dem Tod
FILM Thriller, USA, 2017

RTL

05.10 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. U.a.: Folgenschwerer Polizeieinsatz im Wald / Ladendiebstahl mit gefährlichen Folgen / Alternative Gefahr / Meine Schuhe / Kollegenterror / Vernebelte Sinne / Das verschwundene Baby **12.45** Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap
14.45 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht
17.45 Ulrich Wetzel - Der Ermittlungsrichter
18.15 Exclusiv am Samstag
18.45 RTL Aktuell ∞
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten

20.15 Reportage

20.15 Darüber lacht Deutschland - Die witzigste Zeitreise aller Zeiten Mit Dieter Hallervorden, Cindy aus Marzahn, Atze Schröder, Evelyn Burdecki, Ross Antony
23.15 Darüber lacht Deutschland - Die witzigste Zeitreise aller Zeiten
02.10 Der Blaulicht-Report
04.45 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.05 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap **05.20** Auf Streife - Die neuen Einsätze. Doku-Soap **06.05** Die Landarztpraxis. Immer an deiner Seite / Ein gutes Team! / Allgemeine Verunsicherung / Versteckte Ängste **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Samstag. Magazin **12.00** Richter Alexander Hold
15.55 Notruf
17.00 Notruf Reportagereihe
18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland?
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Animationsfilm

20.15 Ratatouille
FILM Animationsfilm, USA, 2007. Regie: Brad Bird, Jan Pinkava
22.30 Ticket ins Paradies
FILM Romantikkomödie, USA, 2022. Mit George Clooney
00.40 World War Z Horrorthriller, USA, 2013 Mit Brad Pitt
FILM
02.50 The Purge - Anarchy
FILM Sci-Fi-Horror, USA/F, 2014

PRO7

05.05 Die Simpsons **05.45** Galileo **07.35** Galileo Kids **08.05** Galileo Kids **08.35** The Neighborhood **11.40** The Goldbergs **12.35** 2 Broke Girls. Die Hochzeitstorte / Der Mietvertrag / Verzockt **13.55** 2 Broke Girls. Ein befriedigender Abschluss / Das Reality-Problem / Der Bio-Club
15.15 Die Simpsons
18.10 ProSieben :newstime
18.20 Die Simpsons Kuchen, Kopfgeld und Kautionen / Jäger des verlorenen Handys / Gemischtes Doppel / Gefährliche Kurven

20.15 Actionfilm

20.15 Das A-Team
FILM Actionfilm, USA, 2010 Mit Liam Neeson
22.50 Unhinged - Außer Kontrolle
FILM Thriller, USA, 2020 Mit Russell Crowe
00.30 Assassin Club
FILM Actionthriller, USA/I, 2023. Mit Henry Golding
02.35 Undisputed 3: Redemption
FILM Actionfilm, USA, 2010

KABEL1

05.20 Abenteuer Leben Spezial **05.30** Navy CIS: L.A. **06.15** Blue Bloods - Crime Scene New York **07.10** The Mentalist **15.30** Navy CIS **16.30** Kabel Eins :newstime **16.40** Navy CIS. Die unbezwingbare Abby / Der Mann im Keller / Ungläubige / Operation Kuckucksnest **20.15** FBI: Special Crime Unit. Opfer / Preis der Loyalität / Doppeltes Spiel / Bereit oder nicht **00.00** SEAL Team

VOX

05.45 CSI: NY (6) **06.30** Criminal Intent **11.50** Die Dekoprofis - Die schönste Idee für jedes Budget **16.50** Der Hundeprofi - Rütters Team (2) **17.55** hundkatzemaus. Magazin **19.10** Die Pferdeprofis (2) **20.15** FILM Die Croods - Alles auf Anfang. Animationsfilm, USA, 2020. Mit Nicolas Cage **22.05** FILM Zorn der Titanen. Fantasyfilm, USA/E, 2012. Mit Sam Worthington **00.05** Medical Detectives

ARTE

18.35 Sufis - Glaube Liebe Tanz: Lebenswelten am Nil ∞ **19.20** Arte Journal **19.40** Südkorea - die Nonne der Tempelküche ∞ **20.15** Konstantin der Große - Auf Entdeckungsreise in Europa. Dokumentarfilm, D, 2026 ∞ **21.45** Rom - Untergang einer Weltmacht. Dokumentarfilm, F, 2022 **23.15** Giora Feidman - Seele der Klarinette ∞ **00.10** Robert Schumann: Das Paradies und die Peri

3SAT

15.30 Wunderschön! **16.00** Der Fischerpfad - Wandern im Südwesten Portugals **17.30** FILM Schlaflos in Portugal. Drama, D, 2021 **19.00** Im Flug über Rio de Janeiro **19.20** Trend Reloaded **20.00** Tagesschau **20.15** Aus der Volksoper Wien: Die lustige Witwe. Operette **22.30** Weinstadt Wien **23.15** FILM The Straight Story - Eine wahre Geschichte. Roadmovie, USA/GB/F, 1999

WDR

15.30 Ausgerechnet **16.00** WDR aktuell **16.15** Wir werden Camper! **17.00** Land & lecker **17.45** Schmeckt. Immer. **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagess. **20.15** FILM Tatort Feuer. Krimireihe, D, 2025 **21.45** Ladies Night **22.30** Ladies Night Youngstars **23.15** Der Elternabend - Jetzt wird abgerechnet! **00.45** FILM Tatort Feuer. Krimireihe, D, 2025

NDR

16.00 Rasch durch den Garten **16.30** Quarks **17.15** Hanseblick **18.00** Nordtour. Magazin **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Jackpot. Drama, D, 2020. Mit Rosalie Thomass. Regie: Emily Atef **21.45** FILM 2 unter Millionen. Komödie, D, 2022 **23.15** FILM Ein Sommer auf Sylt. Komödie, D, 2010 **00.45** FILM Wir für immer. Drama, D, 2024

MDR

16.40 FILM Das kann doch unseren Willi nicht erschüttern. Komödie, D, '70 **18.00** Polens starke Frauen **18.15** Unterwegs in Mitteldeutschland **18.45** Glaubwürdig **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Unser Dorf hat Wochenende **20.15** Starnacht am Neusiedler See **22.30** Sport im Osten. Boxen live aus Magdeburg **00.30** Kommissar Wisting

BR

15.45 Norwegens Sehnsuchtsstraße **16.30** Das Moor **17.15** Bergmenschen **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** BR24 **18.45** Quarks **19.30** Kunst + Krempel. Magazin **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Enkel für Anfänger. Komödie, D, 2020 **21.55** FILM Scheidung für Anfänger. Komödie, D, 2018 **23.25** FILM Da kommt noch was. Komödie, D, 2022

SWR

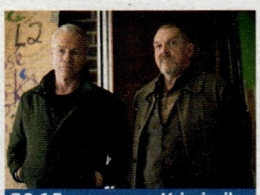
16.00 Der Haushalts-Check **16.45** Marktcheck **17.30** Sag die Wahrheit **18.00** Aktuell **18.15** Flohmarkt **18.45** Stadt - Land - Quiz **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** FILM Nevada Smith. Western, USA, 1966. Mit Steve McQueen **22.20** Aktuell **22.25** FILM Pony Express. Western, USA, 1953 **00.05** FILM Töte Amigo. Italowestern, I/E, 1967. Mit Gian Maria Volontè

HR

17.45 Schmeckt. Immer. (6) **18.15** Querbeet **18.45** Tobis Urlaubstrip **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM Nord bei Nordwest (9) Dinge des Lebens. Krimireihe, D, 2020 **21.45** FILM Inspector Lynley & Sergeant Havers (1) Wer die Wahrheit sucht. Krimireihe, GB, 2025. Mit Leo Suter **23.10** FILM One of These Days. Drama, D/USA, 2020 **01.15** Wild Republic (4)

ARD

08.35 Tiere bis unters Dach **09.30** Die Maus **10.03** Immer wieder sonntags (1/13) **12.03** Presseclub **12.45** Europamagazin **13.15** Unsichtbarer Angriff: Wie Russlands Störsignale Europa bedrohen
14.03 Wieder daheim
FILM Drama, D, 2008
15.30 Für immer daheim
FILM Heimatfilm, D, 2011
17.00 Brisant
17.45 Tagesschau
18.00 Bericht aus Berlin
18.30 Weltspiegel
19.15 Sportschau
20.00 Tagesschau


20.15 Krimireihe

20.15 Tatort Diesmal ist es FILM anders. Krimireihe, D, 2024. Mit Klaus J. Behrendt. Regie: Torsten C. Fischer
21.45 Brokenwood - Mord in Neuseeland FILM Für eine Handvoll Münzen. Krimireihe, NZ, 2022
23.20 Tagesthemen
23.40 Last Contact Thriller, FILM GB/EST/D, 2023
01.25 Tagesschau

ZDF

09.30 Evang. Gottesdienst **10.15** Bares für Rares **11.55** heute Xpress **12.00** ZDF-Fernsehgarten
14.00 Waldis Welt
14.45 Mein grünes Paradies
15.25 heute Xpress
15.30 Greenwashed? FIFA WM 2026
16.15 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.15 Ist Mama die Beste? Reportage
18.00 Der Alte
18.55 Aktion Mensch
19.00 heute
19.10 Berlin direkt
19.30 Faszination Wasser

20.15 Familienfilm

20.15 Neuer Wind im Alten Land FILM Licht aus! Familienfilm, D, 2026 Mit Felicitas Woll
21.45 heute journal
22.15 Blind Sherlock Miese Ratte / Pfannkuchenschiff
23.40 Precht
00.25 heute Xpress
00.30 Die wahre Geschichte der Wikinger
01.15 An seiner Seite FILM Drama, D, 2021

RTL

05.05 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap **11.45** Die Beet-Brüder (3). Doku-Soap. Silke und Thomas aus Herzebrock-Clarholz **13.45** Die Beet-Brüder (4). Doku-Soap. Diana und Jörg aus Mühlacker. Mit Henrik Drüen, Ralf Dammasch, Luis Roeder, Claus Scholz
15.45 Die Beet-Brüder (5) Doku-Soap. Lea und Tobi aus Itzehoe
17.45 Exclusiv - Weekend
18.45 RTL Aktuell
19.05 Hitster - Die Gameshow der größten Hits (5) Show Moderation: Elton

20.15 Actionfilm

20.15 Moonfall FILM Actionfilm, USA/GB/CDN/CHN/HK, 2022 Mit Halle Berry. Regie: Roland Emmerich
22.40 stern TV am Sonntag Moderation: Stefan Uhl, Mareile Höppner
00.10 Moonfall FILM Actionfilm, USA/GB/CDN/CHN/HK, 2022
02.30 CSI: Vegas (9)
03.25 CSI: Vegas (10)
04.10 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.10 Auf Streife **05.35** Auf Streife - Berlin **08.40** So gesehen - Talk am Sonntag. Gespräch **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag **11.55** Der SAT.1 Urlaubscheck! All inclusive, Ferienpark & Individualreise
14.00 Up in the Air FILM Tragikomödie, USA, 2009
16.10 Bohemian Rhapsody FILM Biografie, USA/GB, 2018. Mit Rami Malek Regie: Bryan Singer
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich
19.55 SAT.1 :newstime

20.15 Actionfilm

20.15 Black Adam FILM Actionfilm, USA, 2022 Mit Dwayne Johnson, Aldis Hodge
22.40 World War Z FILM Horrorthriller, USA, 2013. Mit Brad Pitt
01.05 Black Adam FILM Actionfilm, USA, 2022 Mit Dwayne Johnson
03.00 Up in the Air FILM Tragikomödie, USA, 2009
04.45 Auf Streife

PRO7

05.35 The Neighborhood **08.25** Galileo **11.30** Wer ist das Phantom? Show. Mitwirkende: Nora Tschirner, Karoline Herfurth, Edin Hasanovic. Moderation: Steven Gätjen **13.30** Joko & Klaas gegen ProSieben. Joko und Klaas fordern wieder ihren Arbeitgeber ProSieben heraus!
16.25 taff weekend
17.45 ProSieben :newstime
18.00 Galileo Stories Magazin. Moderation: Funda Vanroy
19.05 Galileo X-Plorer Magazin. Inside Mennoniten

20.15 Show

20.15 Ein sehr gutes Quiz (mit hoher Gewinnsumme) Moderation: Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
23.10 Experte für alles Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
00.15 Das Duell um die Geld Show
02.20 Wer ist das Phantom?
04.05 Kaminfeuer mit Joko & Klaas

KABEL1

10.55 Abenteuer Leben am Sonntag **13.00** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **16.00** Kabel Eins :newstime **16.10** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **18.10** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald **20.15** Zwischen Meer und Maloche - Arbeiten, wo andere Urlaub machen **21.15** Yes we camp! **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **00.20** Steel Buddies. Doku-Soap

VOX

05.00 Medical Detectives **05.45** CSI: NY. Krimiserie **10.00** Criminal Intent **14.25** FILM James Bond 007 - In tödlicher Mission. Agentenfilm, GB/USA, 1981 **17.00** auto mobil **18.10** Die Autodoktoren (8) **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap **20.15** Kitchen Impossible (5). Show. Team Edition: Cornelia Poletto, Viki Fuchs, Elif Oskan **23.40** Hot oder Schrott - Die Allestester **00.40** Medical Detectives

ARTE

17.00 Akropolis - beraubtes Symbol ∞ **17.50** Elina Garanca - My Playlist **18.40** Zu Tisch ... **19.10** Arte Journal **19.30** Die Matriarchin im Dorf der Tattoo-Frauen ∞ **20.15** FILM Flucht von Alcatraz. Thriller, USA, 1979 ∞ **22.00** Clint Eastwood - Der Letzte seiner Art. Dokumentarfilm, F, 2022 **23.20** The Rolling Stones - Havana Moon (1)
00.25 D steht für Distanz. Dokumentarfilm, D, 2024

3SAT

16.45 FILM Unheimliche Begegnung der dritten Art. Sci-Fi-Film, USA/GB, 1977 **19.00** heute **19.10** Land ohne Frauen - Wie die Taliban den Afghaninnen ihre Freiheit nehmen **19.40** Schätze der Welt **20.00** Tagesschau **20.15** Till Reiners' Happy Hour **21.00** Bosetti Late Night **21.45** FILM Good Bye, Lenin! Komödie, D, 2003 **23.40** FILM Das Ende einer Affäre. Liebesdrama, GB/USA, 1999 ∞

WDR

17.15 Wild und lustig - Die Clowns im Tierreich **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol - Politik in Nordrhein-Westfalen **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! **21.45** Sportschau **22.10** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs. Show **22.45** Einigkeit und Recht und Vielfalt **23.30** Diamante & mein Bruder. Dokufilm, A/D, 2022 **01.05** Der Dicke (8)

NDR

15.00 Springreiten: DKB Pferdewoche Hohen Wieschendorf **16.30** DAS! Kochstudio **17.00** Bingo! **18.00** Rund um den Michel **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Amrum - Abenteuer Inselbauer **21.45** Die NDR-Quizshow **22.30** Reschke Fernsehen **23.00** Generation Sommermärchen - Cassel, Kühnert, Jansen und ihr WM-Sommer 2006

MDR

16.50 FILM Dornröschen. Märchenfilm, DDR, 1971 **18.00** MDR aktuell **18.05** Brisant **18.52** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Sagenhaft **21.45** MDR aktuell **22.00** Sandmännchen Forever - Karriere einer Kultfigur **23.10** Heimkehr in ein fremdes Land - Heimkehr in ein fremdes Land. Dokufilm, D, 2026 **00.35** Kripo live

BR

15.30 Bezzel & Schwarz - Die Grenzgänger **16.15** Unser Land. Magazin **16.45** Landfrauenküche (3) **17.15** Einfach. Gut. Bachmeier **17.45** Regionales **18.30** BR24 **18.45** Bergauf-Bergab **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Der Komödienstadel Die fromme Helene. Lustspiel **21.45** Hubert und Staller **23.15** FILM Baby To Go. Romantikkomödie, B/F/GB/USA, 2023

SWR

17.30 SWR Kultur **18.00** Aktuell **18.15** Handwerkskunst! **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers - Die SWR Schwarzwaldserie **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Naturwunder Gemüsegarten **21.00** Die verrückte Welt der Hörnchen **21.45** SWR Sport **22.45** FILM Ein unmoralisches Angebot. Liebesdrama, USA, 1993 **00.35** FILM Mutter kommt in Fahrt. Komödie, D, 2003

HR

17.00 Quarks **17.45** Mex - Das Marktmagazin **18.30** maintower weekend **19.00** Welcome to Frankfurt - Neu in der Stadt (3) **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Hildegard Knef - Ich will alles. Dokumentarfilm, D, 2025 **21.45** Sportschau **22.10** Das große Hessenquiz **22.55** strassenstars **23.55** Italien für Aussteiger **00.50** Welcome to Frankfurt - Neu in der Stadt (3)

Ein Dankeschön für Sie als Leser von MEIN TAG !

REISE-TIPP

8 Tage 4-Sterne-Studienreise

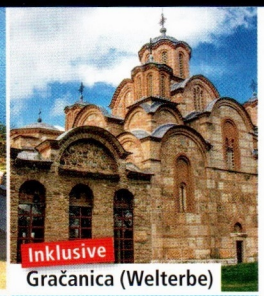
Balkan

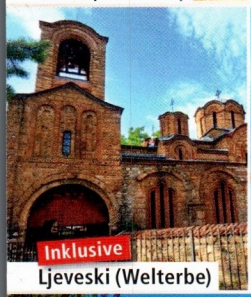
Normalpreis ~~1.149,– €~~

Ihr Rabatt -950,– €

ab nur **199,– €*** p.P. im DZ

Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen – inklusive Ausflugsprogramm & Eintritte !





Inklusive spektakulärem Ausflugsprogramm:

- **Skopje:** Am Fluss Vadar gelegen zählt die Hauptstadt Nordmazedoniens zu einer der ältesten Ansiedlungen des Balkans.
- **Kloster Gračanica (UNESCO-Welterbe):** eines der bekanntesten Bauwerke der byzantinischen Kunst
- **Prizren:** Altstadt mit pittoresken Gebäuden im osmanischen und byzantinischen Stil
- **Kloster Ljeveski (UNESCO-Welterbe):** die älteste Fünfkuppelkirche der serbischen Kunst
- **Shkodra:** eine der ältesten Siedlungen Albaniens – die Geschichte geht bis in die Antike zurück
- **Platz der Demokratie:** umringt von Fontänen, Bäumen und malerischen Blumenarrangements
- **Kathedrale Hl. Stephan:** mit vielen bezaubernden Fresken und einem Bild von Mutter Teresa
- **Et'hem-Bey-Moschee:** der osmanische Sakralbau hat wunderschöne Fresken im Inneren
- **Kotor (UNESCO-Welterbe):** eine der schönsten Buchten der europäischen Mittelmeerküste und UNESCO-Weltkulturerbe
- **Budva:** eine der ältesten Altstädte an der Adriaküste
- **Insel Sveti Stefan:** kleine malerische Fischerinsel mit verwinkelten Gassen
- **Handwerkstradition** in Schmuck- & Lederatelier und Teppichknüpferei mit Chance Urlaubssouvenir zu ergattern
- **Tirana:** die idyllische Hauptstadt Albaniens mit einzigartigen Sehenswürdigkeiten
- **Skanderbeg-Platz:** benannt nach dem albanischen Nationalhelden Skanderbeg
- **Ohrid (UNESCO-Welterbe):** traumhafte Stadt, direkt am gleichnamigen See gelegen, mit wunderschönen kleinen Gässchen und traditionellen Häusern
- **Kloster Sveti Naum:** jahrhundertealt und mit wunderschönen Kirchenmalereien verziert
- **Gedenkhaus Mutter Teresa:** Die Friedensnobelpreisträgerin Mutter Teresa wurde in Skopje geboren.
- **Kathedrale Hl. Kliment von Ohrid:** mit der größten Jesus-Darstellung in der Kuppel

Ihre Inklusivleistungen:

+ Hin- und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft[1] nach Skopje inkl. Flughafen- und Hoteltransfers	~~249,– €~~
+ 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in ausgewählten 4-Sterne-Hotels (Landeskat.) inkl. 7× reichhaltigem Frühstücksbuffet	~~450,– €~~
+ Faszinierende 4-Sterne-Studienreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus mit den berühmtesten Höhepunkten des Balkans! Freuen Sie sich auf ein spektakuläres Ausflugsprogramm inkl. Eintritten (lt. Programm).	~~350,– €~~
+ Qualifizierte, Deutsch sprechende Studienreiseleitung mit Hochschulstudium	~~100,– €~~
+ 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft	
Gesamtpreis p.P.	~~1.149,– €~~
Rabatt p.P.	– 950,– €
Vorzugspreis p.P. ab nur	**199,– €***

Wunschleistung zu Vorzugskonditionen:

Genusspaket: Das Paket beinhaltet täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten: nur 159,– € p.P. statt ~~169,– €~~.

Reisemonate	Oktober 2026	November 2026 (1. – 15.11.)	November 2026 (16. – 19.11.)	November 2026 (20. – 30.11.)	Dezember 2026
Saisonzuschlag p.P.	240,– €	180,– €	120,– €	60,– €	0,– €

= Lesen & Reisen: Unser Vorzugspreis für Sie als Leser von **MEIN TAG** ab nur **199,– €*** p.P. im DZ statt ~~1.149,– €~~

Rabatt für MEIN TAG-Leser – 950 € p.P.

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	München
Flughafenzuschlag p.P.	55,– €	60,– €	65,– €	0,– €	65,– €
Abflugtage	Mi	Do	Do	Mi	Di

Einzelzimmerzuschlag: 299,– € p.P.

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Reisepass oder Personalausweis, der bei Einreise noch mind. 3 Monate gültig ist. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des jeweiligen Ziellandes zu erfragen.

[1] z.B. Freebird Airlines (eine der renommiertesten Charterfluggesellschaften Europas)

* Vor Ort ist jeweils zusätzlich eine staatliche Kur- und Citytaxe von bis zu 3,– € p.P./Nacht zu zahlen (Stand Oktober 2025). Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reisepreissicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist bis 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt am 02.12.2026 ab Hamburg. Bei anderen Reiseterminen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb).

Hinweis: Die Reise gilt nur für den Empfänger und volljährige Begleitpersonen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Geplante Gruppengröße ca. 38 Personen. Mindestteilnehmerzahl 30 Personen pro Reisetermin, bei Nichterreichen Absage spätestens 30 Tage vor Reisetermin. Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen und witterungsbedingten Gründen ggf. möglich.

Ihr Rabattcode: MT29050

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:

0800 - 503 580 749

Montag bis Freitag 8.30 – 18.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr oder **www.treue-vorteile.de/MT29050**

Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Elsenheimerstraße 61, 80687 München.

Bei Reizdarm-beschwerden wie **Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung.**

Sichern Sie sich Ihren Rabatt* - nur für kurze Zeit

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke!

-3€

60 Kapseln

96 Kapseln

-6€

100 %
NATÜRLICHE UND BIOLOGISCH ABBAUBARE FORMULIERUNGEN

glutenfrei

MEDIZINPRODUKT CE 0477
Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

* Im Aktionszeitraum 01.04. bis 31.05.2026 gelten folgende Rabatte:
3 € auf Colilen IBS 60 Kapseln und 6 € auf Colilen IBS 96 Kapseln.
Nur solange der Vorrat reicht. Rabatt wird an der Kasse automatisch abgezogen.
Nur in teilnehmenden Apotheken.

Hersteller: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia
Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung Deutschland
Augustaanlage 7-11, 68165 Mannheim

Aboca